



# MAPA DE AULAS

Aula - Estúdio/Duração

Senhas 30min antes das aulas

O MIXWK não necessita de senha e realiza-se na sala de exercício

Horas	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	Sábado	Domingo
10h30	PILATES E1/45'	ALONG. E1/45'	LOCAL. E1/30'	ZUMBA E1/45'	YOGA E1/45'	FITBIKE E1/45'	
						LOCAL. E2/45'	
11h00			CORE E1/15'				MIXWK 15'
11h15				ALONG. E1/30'			
11h30						STEP E1/30'	
18h45			CORE E1/15'		CORE E1/15'		
19h00		CORE E1/15'	YOGA E2/45'	CORE E1/15'	HIIT E1/45'		
19h15	CORE E1/15'	CROSS-T E1/45'	FITBIKE E1/45'	PUMP E1/45'			
19h30	STEP E1/45'						
	LOCAL. E2/45'						
20h00					PILATES E2/45'		
20h15		GAP E1/45'	MIXWKStretch 15'	MIXWKCircuito15'			
20h30	FITBIKE E1/45'						
	YOGA E2/45'						

## JANEIRO

**CROSS TRAINING**  
  
 3ª Feiras às 19h15

**MIX WORKOUT**  
 4ªs Feiras e 5ªs Feiras  
 às 20h15

Domingos às 11h00