



HORÁRIOS HIGIENÓPOLIS



*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:15	Bike Sergio Sala 4 45min		Bike Sergio Sala 4 45min		Bike Sergio Sala 4 45min
06:30		Bike Gabi Sala 4 45min		Bike Gabi Sala 4 45min	
06:45		Core Training Sabrina Sala 1 30min		Core Training Sabrina Sala 1 30min	
07:00	Ginástica Holística Sabrina Sala 2 45min		Ginástica Holística Sabrina Sala 2 45min		Ginástica Holística Sabrina Sala 2 45min
	Funcional Valder Sala 3 45min		Funcional Valder Sala 3 45min		Funcional Valder Sala 3 45min
07:15		Funcional IHP Sabrina Sala 3 45min		Funcional IHP Sabrina Sala 3 45min	
07:30	Bike Sergio Sala 4 45min	Bike Gabi Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	Bike Gabi Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min
		Pilates & Mindfulness Luciana Sala 2 50min		Pilates & Mindfulness Luciana Sala 2 50min	
08:00	Mat Pilates João Sala 1 60min		Mat Pilates João Sala 1 60min		Mat Pilates Marcia Sala 1 60min
	Step Valder Sala 3 30min		Step Valder Sala 3 30min		Step Valder Sala 3 30min
08:15		Local Monica Sala 3 45min		Local Monica Sala 3 45min	
08:30	Miofacial Valder Sala 2 30min	Alongamento Sabrina Sala 2 30min	Miofacial Valder Sala 2 30min	Alongamento Sabrina Sala 2 30min	Miofacial Valder Sala 2 30min
09:00	ABS & Glúteos Valder Sala 1 45min		ABS & Glúteos Valder Sala 1 45min		ABS & Glúteos Valder Sala 1 45min
	Tae Fit Sérgio Sala 3 45min		Tae Fit Sérgio Sala 3 45min		Tae Fit Sérgio Sala 3 45min
09:15		Flex Monica Sala 3 45min		Flex Monica Sala 3 45min	
09:30	Bike Karin Sala 4 45min	Bike Fabiana Sala 4 45min	Bike Karin Sala 4 45min	Bike Fabiana Sala 4 45min	Bike Karin Sala 4 45min
10:00	Ginástica Holística Gabi Sala 3 45min		Ginástica Holística Gabi Sala 3 45min		Ginástica Holística Gabi Sala 3 45min
10:15	Local Sérgio Sala 1 45min		Local Sérgio Sala 1 45min		Local Sérgio Sala 1 45min
10:30		Abs & Glúteos Fabiana Sala 3 30min		Abs & Glúteos Fabiana Sala 3 30min	
11:00	Hatha Yoga Priscila Sala 3 50min	Alongamento Fabiana Sala 1 45min	Hatha Yoga Priscila Sala 3 50min	Alongamento Fabiana Sala 1 45min	Hatha Yoga Priscila Sala 3 50min
	Bike Sergio Sala 4 45min		Bike Sergio Sala 4 45min		Bike Sergio Sala 4 45min
11:15	Like Dance Paulo Sala 1 40min		Dance Flow Paulo Sala 1 40min		

16:00		Ginástica Holística Adriana Sala 1 50min		Ginástica Holística Adriana Sala 1 50min	
17:30	Bike Rodrigo Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	Bike Rodrigo Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	
	Core Training Sérgio Sala 1 30min		Core Training Sérgio Sala 1 30min		
18:00				Alongamento Valder Sala 3 30min	
18:15	Funcional Sergio Sala 3 30min	Core Training Rosângela Sala 3 30min	Funcional Sergio Sala 3 30min	Core Training Rosângela Sala 3 30min	
18:30	Bike Rodrigo Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	Bike Rodrigo Sala 4 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	Core Valder Sala 1 30min
18:45	Alongamento Sergio Sala 2 45min	Dance Anne Sala 1 30min	Alongamento Sergio Sala 2 45min	Dance Anne Sala 1 30min	
19:00		Taekwondo Claudio Sala 2 45min		Taekwondo Claudio Sala2 45min	Funcional Valder Sala 3 30min
	Mat Pilates Marcia Sala 1 50min	Alongamento Rosângela Sala 3 45min	Mat Pilates Marcia Sala 1 50min	Alongamento Rosângela Sala 3 45min	
		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min	
19:15	Tae Fit Rodrigo Sala 3 45min		Tae Fit Rodrigo Sala 3 45min		
19:30	Bike Sérgio Sala 4 45min	Funcional Anne Sala 1 30min	Bike Sérgio Sala 4 45min	Funcional Anne Sala 1 30min	
20:00		Hatha Yoga Chandrika Sala 3 50min		Hatha Yoga Chandrika Sala 3 50min	
		Jiu Jitsu Training Piu Sala 2 60min		Jiu Jitsu Training Piu Sala 2 60min	
SÁBADO	09:00	09:00	10:00	11:00	
	Treino de Corrida - 4any1 Pq. Villa-Lobos 180min	Bike Sala 4 45min	Bike Sala 4 45min	Mat Pilates Sala 2 60min	

Pontos de Encontro - Pq Ibirapuera (Praça das Cobras) | Pq. Villa-Lobos (Praça Conde de Barcelos - ao lado do parque)
Leve sua carteirinha e identifique-se como aluno Competition