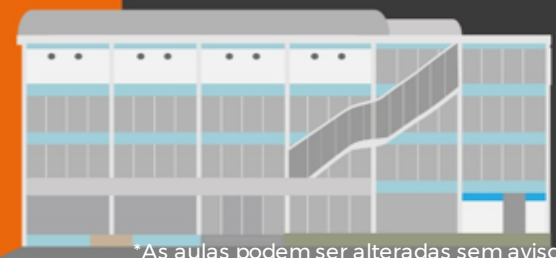




HORÁRIOS PAULISTA



*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Performance Run Cybeli Quadra 50min	Mat Pilates Carmen Sala 2 60min	Performance Run Cybeli Quadra 50min	Mat Pilates Carmen Sala 2 60min	
		Bike Rodrigo Sala 3 45min		Bike Rodrigo Sala 3 45min	
07:20		ABS Orlando Sala 5 30 min		ABS Orlando Sala 5 30 min	
07:30	UBOUND Jump Rodrigo Sala 1 45min		UBOUND Jump Rodrigo Sala 1 45min		
	Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min
07:45		POWER Rodrigo Sala 1 40 min		POWER Rodrigo Sala 1 40 min	
08:00	Alongamento Bruna Sala 5 30min	Postural Flex Orlando Sala 5 45min	Alongamento Bruna Sala 5 30min	Postural Flex Orlando Sala 5 45min	Alongamento Bruna Sala 5 30min
	FIGHT DO Rodrigo Sala 1 45 min		FIGHT DO Rodrigo Sala 1 45 min		FIGHT DO Rodrigo Sala 1 45 min
	Along/Mobility Run Cybeli Quadra 30min		Along/Mobility Run Cybeli Quadra 30min		
08:30	Postural Jones Quadra 45min	HYPER C Core Rodrigo Sala 1 30min	Postural Jones Quadra 45min	HYPER C Core Rodrigo Sala 1 30min	Postural Jones Quadra 45min
09:00	Step Rodrigo Sala 1 45 min	Hatha Yoga Priscila Sala 5 60min	Step Rodrigo Sala 1 45 min	Hatha Yoga Priscila Sala 5 60min	Step Rodrigo Sala 1 45 min
09:30	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min	ZUMBA fitness Orlando Sala 1 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min	ZUMBA fitness Orlando Sala 1 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min
10:15		Postural/Miofascial Bruna Sala 5 45min		Postural/Miofascial Bruna Sala 5 45min	
10:30	Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min		Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min		Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min
16:00	Core Training Rodrigo Sala 1 30min	X55 Funional Rodrigo Sala 1 45 min	Core Training Rodrigo Sala 1 30min	X55 Funional Rodrigo Sala 1 45 min	Alongamento Kleber Sala 5 30min
16:30	Postural Flex Patrícia Sala 5 45min		Postural Flex Patrícia Sala 5 45min		
17:00	Bike Rodrigo Sala 3 45min	HYPER C Core Rodrigo Sala 1 30min	Bike Rodrigo Sala 3 45min	HYPER C Core Rodrigo Sala 1 30min	Core Training Kleber Sala 1 30min
		Postural Flex Kleber Sala 5 45min		Postural Flex Kleber Sala 5 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min
17:30		Bike Rodrigo Sala 3 45min		Bike Rodrigo Sala 3 45min	
17:50	Alongamento Bruna Sala 5 30min		Alongamento Bruna Sala 5 30min		
18:00	Bike Celso Sala 3 60min	Funcional Kleber Sala 1 50min	Bike Celso Sala 3 60min	Funcional Kleber Sala 1 50min	LES MILLS RPM Kleber Sala 3 60min
18:10		Mat Pilates Carmen Sala 2 50min		Mat Pilates Cida Sala 2 50min	
18:15	LES MILLS BODYPUMP Patrícia Sala 1 60min		LES MILLS BODYPUMP Patrícia Sala 1 60min		
18:30	Core Training Jones Sala 5 30min	Glúteos Luciane Sala 5 30min	Core Training Jones Sala 5 30min	Glúteos Luciane Sala 5 30min	Core Training Jones Sala 2 30min
18:45					Along/ Miofascial Bruna Sala 5 45min
19:00	Taekwondo Luis Tatame 60min	LES MILLS SH'BAM Jones Sala 1 45 min	Taekwondo Luis Tatame 60min	LES MILLS SH'BAM Jones Sala 1 45 min	
	Fut Training Johnny Society 60min	Badminton Sandra Badminton 60mi	Fut Training Johnny Society 60min	Badminton Sandra Badminton 60mi	
		Postural e Along. Luciane Sala 5 45min		Postural e Along. Luciane Sala 5 45min	
		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min	
		LES MILLS RPM Kleber Sala 3 60min		LES MILLS RPM Kleber Sala 3 60min	
19:15	Handebol Training João Quadra 45min		Handebol Training João Quadra 45min		
	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min		Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min		
19:30	ZUMBA fitness Orlando Sala 1 45min		ZUMBA fitness Orlando Sala 1 45min		Mat Pilates João Sala 2 60min
	Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min		LES MILLS SH'BAM Jones Quadra 45 min
20:00	Fut Training Johnny Society 60min	Hatha Yoga Priscila Sala 1 60min	Fut Training Johnny Society 60min	Hatha Yoga Priscila Sala 1 60min	
20:15	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	
	UBOUND Jump Rodrigo Sala 1 45min	Basquete Training Danilo Quadra 60min	UBOUND Jump Rodrigo Sala 1 45min	Basquete Training Danilo Quadra 45min	
20:30	Mat Pilates Cida Sala 5 60min		Mat Pilates Cida Sala 5 60min		
SÁBADO	09:00	10:30	10:30	11:30	13:00
	Treino de Corrida - 4any1 Pq. Villa-Lobos 180min	Bike Sala 3 45min	Yoga - 1ª quinzena Sala 5 60min	Bike Sala 3 45min	Beach Tennis Sandra Society 60min

* Plantão de Yoga aos sábados na 2ª quinzena é realizado na Unidade Oscar Freire.

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