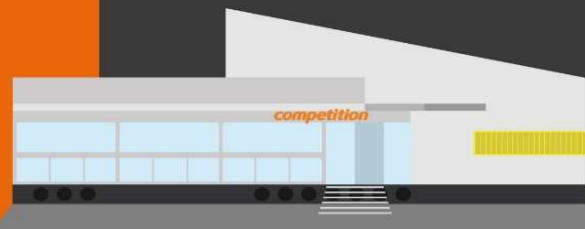




HORÁRIOS HIGIENÓPOLIS



	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		Pilates & Mindfulness Luciana Sala 2 50min		Pilates & Mindfulness Luciana Sala 2 50min	
	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
08:00	Mat Pilates João Sala 1 60min		Mat Pilates João Sala 1 60min		Mat Pilates Marcial Sala 1 60min
	Core Training Valder Sala 3 30min		Core Training Valder Sala 2 30min		Core Training Valder Sala 2 30min
08:15		Local Monica Sala 3 45min		Local Monica Sala 3 45min	
08:30		Alongamento Sabrina Sala 2 30min		Alongamento Sabrina Sala 2 30min	
08:45	Glúteos Valder Sala 3 30min		Glúteos Valder Sala 3 30min		Glúteos Valder Sala 3 30min
09:15	Core Training Valder Sala 1 30min	Flex Monica Sala 3 45min	Core Training Valder Sala 1 30min	Flex Monica Sala 3 45min	Core Training Valder Sala 1 30min
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 45min		Hatha Yoga Priscila Sala 3 45min		Hatha Yoga Priscila Sala 3 45min
	Bike Sergio Sala 4 45min	Alongamento Fabiana Sala 1 45min	Bike Sergio Sala 4 45min	Alongamento Fabiana Sala 1 45min	Bike Sergio Sala 4 45min
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	
17:45	Core Training Sérgio Sala 1 30min		Core Training Sérgio Sala 1 30min		
18:00					Alongamento Valder Sala 3 30min
18:15	Alongamento Sergio Sala 2 45min	Core Rosângela Sala 3 30min	Alongamento Sergio Sala 2 30min	Core 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		Dance Anne Sala 1 30min		Dance Anne Sala 1 30min	
19:00	Funcional Sergio Sala 3 30min	Taekwondo Claudio Sala 2 45min	Funcional Sergio Sala 3 30min	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 60min	Alongamento Rosângela Sala 3 45min	
19:30	Bike Rodrigo Sala 4 45min	Funcional Anne Sala 1 30min	Bike Rodrigo 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	10:00	11:00		
	Bike Sala 4 45min	Bike Sala 4 45min	Mat Pilates Sala 2 60min		