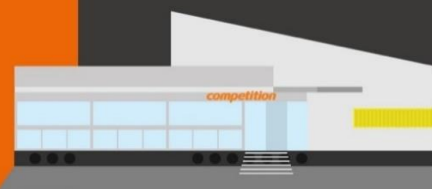




# HORÁRIOS HIGIENÓPOLIS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:15	<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min
07:15	<b>Alongamento</b> Gabi Sala 03 45min		<b>Alongamento</b> Gabi Sala 03 45min		<b>Alongamento</b> Gabi Sala 03 45min
07:30	<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min
08:00	<b>Mat Pilates</b> João Sala 01 45min		<b>Mat Pilates</b> João Sala 01 45min		<b>Mat Pilates</b> Marcia Sala 01 45min
08:30	<b>Local</b> Sergio Sala 03 45min		<b>Local</b> Sergio Sala 03 45min		<b>Local</b> Sergio Sala 03 45min
09:30	<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min
10:00	<b>Ginástica Holística</b> Gabi Sala 03 45min		<b>Ginástica Holística</b> Gabi Sala 03 45min		<b>Ginástica Holística</b> Gabi Sala 03 45min
10:30	<b>ABS</b> Sérgio Sala 01 30min		<b>ABS</b> Sérgio Sala 01 30min		<b>ABS</b> Sérgio Sala 01 30min
11:00	<b>Hatha Yoga</b> Pri Lins Sala 03 45min		<b>Hatha Yoga</b> Pri Lins Sala 03 45min		
12:30	<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min

16:00		<b>Alongamento</b> Adriana Sala 01 45min		<b>Alongamento</b> Adriana Sala 01 45min	
17:30		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min	
18:15		<b>Alongamento</b> Sérgio Sala 02 30min		<b>Alongamento</b> Sérgio Sala 02 30min	
		<b>Core</b> Anne Sala 03 30min		<b>Core</b> Anne Sala 03 30min	
18:30		<b>Mat Pilates</b> Marcia Sala 01 45min		<b>Mat Pilates</b> Marcia Sala 01 45min	
19:00		<b>Alongamento</b> Anne Sala 03 30min		<b>Alongamento</b> Anne Sala 03 30min	
		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min	
		<b>Taekwondo</b> Claudio Sala2 45min		<b>Taekwondo</b> Claudio Sala2 45min	
20:00		<b>Hatha Yoga</b> Chandrika Sala 03 45min		<b>Hatha Yoga</b> Chandrika Sala 03 45min	
		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Sala2 45min		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Sala2 45min	



# HORÁRIOS OSCAR FREIRE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	<b>Bike</b> Priscilla Sala 01 45min		<b>Bike</b> Priscilla Sala 01 45min		<b>Bike</b> Priscilla Sala 01 45min
08:00	<b>Hatha Yoga</b> Cristiano Sala 03 45min		<b>Hatha Yoga</b> Cristiano Sala 03 45min		<b>Hatha Yoga</b> Cristiano Sala 03 45min
09:00	<b>Alongamento</b> Silvio Sala 02 30min		<b>Alongamento</b> Silvio Sala 02 30min		<b>Alongamento</b> Silvio Sala 02 30min
09:30	<b>GAP</b> Silvio Sala 02 30min		<b>GAP</b> Silvio Sala 02 30min		<b>GAP</b> Silvio Sala 02 30min
10:00	<b>Bike</b> Gabi Sala 01 45min		<b>Bike</b> Gabi Sala 01 45min		<b>Bike</b> Gabi Sala 01 45min
12:00	<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Tatame 45min		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Tatame 45min		

17:00		<b>Bike</b> Priscilla Sala 01 45min		<b>Bike</b> Priscilla Sala 01 45min	
18:15		<b>Bike</b> Katinha Sala 01 45 min		<b>Bike</b> Katinha Sala 01 45 min	
		<b>Total Body</b> Helena Sala 02 30 min		<b>Total Body</b> Helena Sala 02 30 min	
18:30		<b>Volley Training</b> Lucas Quadra 45min		<b>Volley Training</b> Lucas Quadra 45min	
19:00		<b>Core Training</b> Katinha Sala 03 30min		<b>Core Training</b> Katinha Sala 03 30min	
		<b>Alongamento</b> Helena Sala 02 30 min		<b>Alongamento</b> Helena Sala 02 30 min	
19:15		<b>Bike</b> Gabi Sala 01 45 min		<b>Bike</b> Gabi Sala 01 45 min	
19:30		<b>Mat Pilates</b> Adriano Sala 04 60min		<b>Mat Pilates</b> Adriano Sala 04 60min	
		<b>Fut Training</b> Fabio Quadra 45min		<b>Fut Training</b> Fabio Quadra 45min	
		<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 45min		<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 45min	
19:40		<b>Local</b> Sílvio Sala2 45min		<b>Local</b> Sílvio Sala2 45min	
20:30		<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 45min		<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 45min	

	SÁBADO
12:00	<b>Boxe</b> Marcos Sala 3 45min



# HORÁRIOS PAULISTA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00		<b>Mat Pilates</b> Carmen Sala 02 60min		<b>Mat Pilates</b> Carmen Sala 02 60min	
		<b>Bike</b> Rodrigo Sala 03 45min		<b>Bike</b> Rodrigo Sala 03 45min	
		<b>Local</b> Orlando Sala 01 45 min		<b>Local</b> Orlando Sala 01 45 min	
07:30					
08:00		<b>Core Training</b> Rodrigo Sala 01 30min		<b>Core Training</b> Rodrigo Sala 01 30min	
08:30					
09:00		<b>Hatha Yoga</b> Priscila Sala 05 45min		<b>Hatha Yoga</b> Priscila Sala 05 45min	
10:00		<b>Postural</b> Jones Sala 05 45min		<b>Postural</b> Bruna Sala 05 45min	

16:00	<b>Core Training</b> Rodrigo Sala 01 30min		<b>Core Training</b> Rodrigo Sala 01 30min		<b>Core Training</b> Kleber Sala 01 30min
17:00	<b>Bike</b> Rodrigo Sala 03 45min		<b>Bike</b> Rodrigo Sala 03 45min		<b>Hatha Yoga</b> Krishna D Sala 05 30min
18:00	<b>Alongamento</b> Bruna Sala 02 30min		<b>Alongamento</b> Patrícia Sala 02 30min		<b>Bike</b> Kleber Sala 03 45min
18:30	<b>Core Training</b> Jones Sala 05 30min		<b>Core Training</b> Jones Sala 05 30min		
	<b>Body Pump</b> ★ Patrícia Sala1 60min		<b>Body Pump</b> ★ Patrícia Sala1 60min		
18:45	<b>Taekwondo</b> Luis Sala2 45min		<b>Taekwondo</b> Luis Sala2 45min		
	<b>Volley Training</b> Lucas Quadra 45min		<b>Volley Training</b> Lucas Quadra 45min		
19:00					<b>Bike</b> Kleber Sala 03 45min
19:15	<b>Hatha Yoga</b> Krishna D Sala 05 45min		<b>Hatha Yoga</b> Krishna D Sala 05 45min		
	<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 45min		<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 45min		
19:30	<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Badminton 45min		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Badminton 45min		<b>Mat Pilates</b> João Neto Sala 02 45min
	<b>Bike</b> Jones Sala 03 60min		<b>Bike</b> Jones Sala 03 60min		
19:45	<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 45min		<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 45min		
20:15	<b>Fut Training</b> Johnny Society 45min		<b>Fut Training</b> Johnny Society 45min		
20:30	<b>Mat Pilates</b> Cida Sala 05 60min		<b>Mat Pilates</b> Cida Sala 05 60min		

	SÁBADO
13:15	<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 45min