

# HORÁRIO AULAS GRUPO FITNESS E CÁRDIOFITNESS (Setembro – Dezembro 2009)



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Horário CárdioFitness
9H30	GAP	Encerrado	Local	Encerrado	Cycle		<u>2ª, 4ª e 6ª</u>
10H00	Cycle		Cycle		GAP	GAP	
10H30	Stretching*				Stretching*	Stretching	9H às 13H
11H15						Power Combat	
12H15							
16H					Hip Hop	16H às 21h30	
17H					Cycle		
17H45	Ballet (17h30)	Aerokids	Hip Hop	Aerokids	Ballet (17h30)	ABS (15 MIN)	<u>Sábado</u>
18H30	Cycle	GAP	Zumba Local	GAP	Step		9H – 13H
19H15	ABS (15min)	Fitball (15min)	ABS (15min)	Cycle	ABS (15min)		16H -19H
19H30	Local	Local Pump	Cycle	20h-Fitball (15min)	Power Local		
20H15	Stretching*	Stretching*	Stretching*	Stretching*			*- aulas 15min