

# HORÁRIO DE AULAS

## INOVA TAUBATÉ

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 22/07/2024

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
◆ <b>CARDIO</b> ◆ 07:00	◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 07:00	◆ <b>CROSS T.</b> ◆ 07:00	◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 07:00	◇ <b>BIKE</b> ◆ 07:00
◆ <b>FUNCIONAL</b> ◆ 07:30	◆ <b>CORRIDA INDOOR</b> ◆ 07:30	◆ <b>CORE</b> ◆ 07:30	◆ <b>CORRIDA INDOOR</b> ◆ 07:30	◆ <b>CROSS T.</b> ◆ 07:30
◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 07:30	◆ <b>GAP</b> ◆ 08:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 07:30	◆ <b>GAP</b> ◆ 08:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 07:30
◆ <b>CORE</b> ◆ 08:00	◇ <b>JUMP</b> ◆ 09:00	◆ <b>FUNCIONAL</b> ◆ 08:00	◇ <b>JUMP</b> ◆ 09:00	◆ <b>GAP</b> ◆ 08:00
◇ <b>BIKE F.</b> ◆ 08:30	◆ <b>CORE</b> ◆ 09:30	◇ <b>BIKE</b> ◆ 08:45	◆ <b>CORE</b> ◆ 09:30	◇ <b>PILATES</b> ◆ 08:45
◇ <b>PILATES</b> ◆ 09:30	◆ <b>CORRIDA INDOOR</b> ◆ 18:30	◇ <b>PILATES</b> ◆ 09:30	◇ <b>BIKE F.</b> ◆ 18:30	◇ <b>BIKE</b> ◆ 18:30
◇ <b>BIKE</b> ◆ 18:30	◇ <b>BIKE</b> ◆ 19:00	◇ <b>BIKE</b> ◆ 18:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 19:30	◆ <b>CARDIO</b> ◆ 19:30
◆ <b>FUNCIONAL</b> ◆ 19:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 19:30	◆ <b>CORE</b> ◆ 19:30	◆ <b>CORRIDA INDOOR</b> ◆ 19:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 19:30
◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 19:30	◆ <b>CROSS T.</b> ◆ 19:30	◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 19:30	◆ <b>CROSS T.</b> ◆ 20:00	◆ <b>CORE</b> ◆ 20:00
◆ <b>GAP</b> ◆ 20:00	◆ <b>CORE</b> ◆ 20:00	◆ <b>FUNCIONAL</b> ◆ 20:00	◆ <b>GAP</b> ◆ 20:30	◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 20:30
◆ <b>CARDIO</b> ◆ 20:30	◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 20:30	◆ <b>GAP</b> ◆ 20:30	◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 21:00	
◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 21:00		◇ <b>ALONGAMENTO</b> ◆ 21:00		
				<b>SÁB</b>
				◇ <b>BIKE</b> ◆ 09:00
				◆ <b>CROSS T.</b> ◆ 10:00
				◆ <b>FITDANCE</b> ◆ 10:00

◆ SALA DE HIIT ◇ SALA DE GINÁSTICA ◆ SALA DE MUSCULAÇÃO

**DURAÇÃO DAS AULAS**  
◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE TAUBATÉ