

# HORÁRIO DE AULAS

## INOVA PÁTIO COTIA

DATA DE ATUALIZAÇÃO : 02/12/2024

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
BIKE CLASS 07:00 ◆	ZUMBA 07:00 ◆	BIKE CLASS 07:00 ◆	ZUMBA 07:00 ◆	JUMP 07:30 ◆
ALONGAMENTO 08:00 ◆	G.A.P 08:00 ◆	ALONGAMENTO 08:00 ◆	G.A.P 08:00 ◆	ABDÔMEN 08:00 ◆
PILATES 08:30 ◆	CIRCUITO 08:30 ◆	PILATES 08:30 ◆	CIRCUITO 08:30 ◆	PILATES 08:30 ◆
JUMP 09:00 ◆	YOGA 10:30 ◆	ABDÔMEN 09:00 ◆	YOGA 10:30 ◆	YOGA 10:30 ◆
YOGA 16:00 ◆	PILATES 15:00 ◆	YOGA 16:00 ◆	PILATES 15:00 ◆	MUAY THAI 18:00 ◆
G.A.P 17:00 ◆	MUAY THAI 16:00 ◆	ABDÔMEN 17:30 ◆	MUAY THAI 16:00 ◆	
ABDÔMEN 17:30 ◆	G.A.P 17:00 ◆	PILATES 18:00 ◆	G.A.P 17:00 ◆	
PILATES 18:00 ◆	CIRCUITO 17:30 ◆	JUMP 18:30 ◆	CIRCUITO 17:30 ◆	
JUMP 18:30 ◆	ZUMBA 18:15 ◆	BIKE CLASS 19:30 ◆	ZUMBA 18:15 ◆	<b>SÁB</b>
YOGA 19:00 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	BIKE CLASS 20:30 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	YOGA 08:30 ◆
BIKE CLASS 19:30 ◆	BIKE 20:00 ◆		BIKE CLASS 20:00 ◆	PILATES 10:30 ◆
BIKE CLASS 20:30 ◆				MUAY THAI 12:00 ◆

**\*SENHAS PERÍODO DA MANHÃ:**

JUMP: 30 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA / BIKE: 15 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA

**\*SENHAS PERÍODO DA NOITE:**

CIRCUITO FUNCIONAL, BIKE E JUMP: 15 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA

**DURAÇÃO DAS AULAS**

◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE PÁTIO COTIA