

HORÁRIO DE AULAS

INOVA PÁTIO COTIA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
PILATES 06:30 ◆	PILATES 06:30 ◆	PILATES 06:30 ◆	PILATES 06:30 ◆	CIRCUITO F. 07:00 ◆
BIKE CLASS 07:00 ◆	ZUMBA 07:00 ◆	BIKE CLASS 07:00 ◆	ZUMBA 07:00 ◆	G.A.P 07:30 ◆
ALONGAMENTO 08:00 ◆	PILATES 08:00 ◆	ALONGAMENTO 08:00 ◆	PILATES 07:50 ◆	MUAY THAI 18:00 ◆
ABDÔMEN 08:30 ◆	G.A.P 08:30 ◆	ABDÔMEN 08:30 ◆	G.A.P 08:30 ◆	
ALONGAMENTO 17:00 ◆	CIRCUITO 09:00 ◆	ALONGAMENTO 17:00 ◆	CIRCUITO 09:00 ◆	
ABDÔMEN 17:30 ◆	PILATES 15:00 ◆	ABDÔMEN 17:30 ◆	MUAY THAI 16:00 ◆	
PILATES 18:00 ◆	MUAY THAI 16:00 ◆	PILATES 18:00 ◆	G.A.P 17:00 ◆	
BIKE CLASS 19:30 ◆	G.A.P 17:00 ◆	BIKE CLASS 19:30 ◆	CIRCUITO 17:30 ◆	
BIKE CLASS 20:30 ◆	CIRCUITO 17:30 ◆	BIKE CLASS 20:30 ◆	ZUMBA 18:15 ◆	
	ZUMBA 18:15 ◆		FITDANCE 19:00 ◆	SÁB
	FITDANCE 19:00 ◆		BIKE CLASS 20:00 ◆	PILATES 08:30 ◆
	BIKE 20:00 ◆			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