

HORÁRIO DE AULAS

INOVA ITAPECERICA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CIRCUITO F. 06:00 ◆	CROSS T. 07:00 ◆	CIRCUITO F. 06:00 ◆	CROSS T. 07:00 ◆	JUMP 18:00 ◆
HIIT BIKE 06:30 ◆	GAP 07:30 ◆	HIIT BIKE 06:30 ◆	GAP 07:30 ◆	GAP 18:30 ◆
FITDANCE 07:00 ◆	JUMP 08:00 ◆	FITDANCE 07:00 ◆	JUMP 08:00 ◆	BIKE CLASS 19:00 ◆
GAP 17:30 ◆	CIRCUITO F. 17:00 ◆	GAP 18:00 ◆	CIRCUITO F. 17:00 ◆	ALONGAMENTO 19:30 ◆
HIIT 18:00 ◆	JUMP 18:00 ◆	JUMP 18:30 ◆	JUMP 18:00 ◆	
JUMP 18:30 ◆	CROSS T. 18:30 ◆	CORE TRAINING 19:00 ◆	CROSS T. 18:30 ◆	SÁB
T. FUNCIONAL 18:30 ◆	BIKE CLASS 19:30 ◆	ALONGAMENTO 19:30 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	ESCALA 10:30 ◆
FITDANCE 19:00 ◆	CORE TRAINING 20:00 ◆	BIKE CLASS 20:00 ◆	BIKE CLASS 20:00 ◆	ESCALA 11:30 ◆
BIKE CLASS 20:00 ◆	ALONGAMENTO 20:30 ◆			

DURAÇÃO DAS AULAS ◆ 30' ◆ 45'

UNIDADE ITAPECERICA