

HORÁRIO DE AULAS

INOVA - PRAÇA DA MOÇA

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 01/05/2021

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| PILATES 07:30 - 08:15 ● | BIKE CLASS* 06:30 - 07:00 ● | JUMP/ABS 07:30 - 08:15 ● | BIKE CLASS* 06:30 - 07:00 ● | FITDANCE 19:00 - 20:00 ● |
| FITDANCE 08:15 - 09:15 ● | BIKE CLASS* 07:00 - 07:30 ● | JUMP 18:15 - 18:45 ● | BIKE CLASS* 07:00 - 07:30 ● | |
| CROSSHIIT 18:15 - 19:00 ● | HIIT* 07:30 - 08:00 ● | CROSSHIIT 18:45 - 19:30 ● | HIIT* 07:30 - 08:00 ● | |
| PILATES 19:00 - 19:45 ● | BIKE CLASS* 18:30 - 19:00 ● | PILATES 19:30 - 20:00 ● | KANGOO* 18:15 - 18:45 ● | |
| | HIIT* 19:00 - 19:30 ● | | ABS 18:45 - 19:15 ● | |
| | FITDANCE 19:00 - 20:00 ● | | HIIT* 18:30 - 19:00 ● | |
| | BIKE CLASS* 19:30 - 20:00 ● | | BIKE CLASS* 19:00 - 19:30 ● | |
| | | | HIIT* 19:30 - 20:00 ● | |

* MODALIDADES QUE
PRECISAM DE SENHA

- DANÇA
- AERÓBICO / FORTALECIMENTO
- POSTURAL

UNIDADE DIADEMA

WWW.ACADEMIAINOVA.COM.BR . FACEBOOK.COM/ACADEMIAINOVA

inova
ACADEMIA