

HORÁRIO DE AULAS

INOVA PRAÇA DA MOÇA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
FITDANCE 08:15 - 09:15 ●	BIKE CLASS* 07:00 - 07:30 ●	ZUMBA 17:15 - 18:15 ●	BIKE CLASS* 07:00 - 07:30 ●	KANGOO/ABS 18:00 - 18:45 ●
JUMP 18:15 - 18:45 ●	HIIT* 07:30 - 08:00 ●	JUMP 18:15 - 18:45 ●	HIIT* 07:30 - 08:00 ●	FITDANCE 19:00 - 20:00 ●
CROSSHIIT 18:45 - 19:30 ●	PILATES 08:00 - 08:30 ●	CROSSHIIT 18:45 - 19:30 ●	FITDANCE 08:00 - 09:00 ●	
PILATES 19:30 - 20:00 ●	POWER ABS 18:00 - 18:30 ●	PILATES 19:30 - 20:15 ●	KANGOO/ABS* 18:15 - 19:00 ●	
	HIIT* 18:30 - 19:00 ●		BIKE CLASS* 18:00 - 18:30 ●	
	BIKE CLASS* 19:00 - 19:30 ●		BIKE CLASS* 18:30 - 19:00 ●	
	FITDANCE 19:00 - 20:00 ●		CROSSHIIT 19:00 - 19:45 ●	
			PILATES 19:45 - 20:15 ●	

* MODALIDADES QUE
PRECISAM DE SENHA

- DANÇA
- AERÓBICO / FORTALECIMENTO
- POSTURAL

UNIDADE DIADEMA