

HORÁRIO DE AULAS

INOVA - PRAÇA DA MOÇA

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 10/02/2021

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

* MODALIDADES QUE
PRECISAM DE SENHA

- DANÇA
- AERÓBICO / FORTALECIMENTO
- POSTURAL

UNIDADE DIADEMA