

HORÁRIO DE AULAS

INOVA - ITAQUÁ

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 07/10/2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CIRCUITO FUNC. 07:00 ◆	PILATES 07:00 ◆	GAP 07:00 ◆	CIRCUITO FUNC. 07:00 ◆	BIKE 07:00 ◆
STEP 07:30 ◆	STEP 07:30 ◆	JUMP 07:30 ◆	ALONG./ABS 07:30 ◆	JUMP 07:30 ◆
BIKE 08:00 ◆	FITDANCE 08:30 ◆	ZUMBA 08:15 ◆	MUAY THAI 08:00 ◆	FITDANCE 08:00 ◆
PILATES 08:30 ◆	ALONGAMENTO 18:00 ◆	PILATES 18:00 ◆	GAP 18:00 ◆	ZUMBA 08:30 ◆
CIRCUITO FUNC. 18:00 ◆	CIRCUITO FUNC. 18:30 ◆	HIIT 18:00 ◆	MUAY THAI 18:30 ◆	PILATES 18:00 ◆
JUMP 18:30 ◆	HIIT 19:00 ◆	STEP 18:30 ◆	BIKE 19:30 ◆	JUMP 18:30 ◆
ZUMBA 19:00 ◆	DANCE 19:00 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	AERO FIGHT 20:00 ◆	FITDANCE 19:00 ◆
BIKE 20:00 ◆	HIIT 19:30 ◆	HIIT 19:00 ◆	ABDOMINAL 20:45 ◆	
PILATES 20:30 ◆	AERO FIGHT 20:00 ◆	BIKE 20:00 ◆		
MUAY THAI 21:00 ◆		PILATES 20:30 ◆		
		AERO FIGHT 21:00 ◆		
				SÁB
				JUMP/HIIT 10:00 ◆
				DANCE MIX/ AERO FIGHT 11:00 ◆

AULA DE HIIT - ESPAÇO HIIT*

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15' ◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE ITAQUÁ