

# HORÁRIO DE AULAS

## INOVA - ITAQUÁ

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 17/05/2021.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
PILATES 07:00 ◆	BIKE 07:00 ◆	GAP 07:00 ◆	PILATES 07:00 ◆	BIKE 07:00 ◆	STEP/JUMP 10:00 ◆
JUMP 07:30 ◆	CIRCUITO F. 07:30 ◆	STEP 07:30 ◆	CIRCUITO F. 07:30 ◆	JUMP 07:30 ◆	HIIT 10:30 ◆
FITDANCE 08:00 ◆	DANCE 08:00 ◆	ZUMBA 08:00 ◆	MUAY THAI 08:00 ◆	FITDANCE 08:00 ◆	DANCE 11:00 ◆
CORE 08:45 ◆	CORE 08:45 ◆	CORE 08:45 ◆	HIIT 08:00 ◆	CORE 08:45 ◆	CORE 11:45 ◆
PILATES 18:00 ◆	ALONGAMENTO 18:00 ◆	GAP 18:00 ◆	ALONGAMENTO/ABS 08:30 ◆	STEP 18:00 ◆	
STEP 18:30 ◆	JUMP 18:30 ◆	STEP 18:30 ◆	PILATES 18:00 ◆	JUMP 18:30 ◆	
HIIT 19:00 ◆	DANCE 19:00 ◆	HIIT 19:00 ◆	JUMP 18:30 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	
ZUMBA 19:00 ◆	HIIT 19:00 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	MUAY THAI 19:00 ◆	CORE 19:45 ◆	
CROSS TRAINING 19:30 ◆	ABDOMINAL 19:30 ◆	CROSS TRAINING 19:30 ◆	HIIT 19:00 ◆	GAP 20:00 ◆	
CORE 19:45 ◆	BIKE 20:00 ◆	CORE 19:45 ◆	GAP 19:30 ◆	PILATES 20:30 ◆	
MUAY THAI 20:00 ◆	PILATES 20:30 ◆	BIKE 20:00 ◆	BIKE 20:00 ◆	PINGA NA REDE 21:00 ◆	
PINGA NA REDE 21:00 ◆	PINGA NA REDE 21:00 ◆	PILATES 20:30 ◆	HIIT 20:30 ◆		
		PINGA NA REDE 21:00 ◆	PINGA NA REDE 21:00 ◆		

\* ENTREGA DAS SENHAS DAS AULAS DE  
BIKE 30 MIN. ANTES DA AULA

**DURAÇÃO DAS AULAS**

◆ 15' ◆ 30' ◆ 45' ◆ 60' ◆ 120'

UNIDADE ITAQUÁ