

HORÁRIO DE AULAS

INOVA - ITAQUÁ

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 23/11/2020

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
PILATES 07:00 ◆	ALONGAMENTO 18:00 ◆	GAP 07:00 ◆	PILATES 18:00 ◆	BIKE 07:00 ◆
JUMP 07:30 ◆	JUMP 18:30 ◆	STEP 07:30 ◆	JUMP 18:30 ◆	JUMP 07:30 ◆
FITDANCE 08:00 ◆	DANCE 19:00 ◆	ZUMBA 08:00 ◆	MUAY THAI 19:00 ◆	FITDANCE 08:00 ◆
CORE 08:45 ◆	HIIT 19:00 ◆	CORE 08:45 ◆	HIIT 19:00 ◆	ZUMBA 08:30 ◆
PILATES 18:00 ◆	ABDOMINAL 19:30 ◆	GAP 18:00 ◆	GAP 19:30 ◆	CIRCUITO 18:00 ◆
STEP 18:30 ◆	BIKE 20:00 ◆	STEP 18:30 ◆	BIKE 20:00 ◆	JUMP 18:30 ◆
ZUMBA 19:00 ◆	PILATES 20:30 ◆	HIIT 19:00 ◆	HIIT 20:30 ◆	FITDANCE 19:00 ◆
CORE 19:45 ◆	PINGA NA REDE 21:00 ◆	FITDANCE 19:00 ◆	PINGA NA REDE 21:00 ◆	CORE 19:45 ◆
CIRCUITO 20:00 ◆		HIIT 19:30 ◆		GAP 20:00 ◆
HIIT 20:30 ◆		BIKE 20:00 ◆		PILATES 20:30 ◆
MUAY THAI 21:00 ◆		PILATES 20:30 ◆		PINGA NA REDE 21:00 ◆
		PINGA NA REDE 21:00 ◆		

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15' ◆ 30' ◆ 45' ◆ 60' ◆ 120'

UNIDADE ITAQUÁ