

# Grade de Aulas

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07h00		Fitdance (Dani) / Muay-thai (Luã)		Fitdance (Dani) / Muay-thai (Luã)		
08H00					Funcional-Cross	
08h15	Alongamento e relaxamento (Well)		Bike Hiit (Well)			
08h30		Bumbum na Nuca (Letícia)		Spinning (Leticia)		
09h00	Funcional-Cross (Well)		Funcional-Cross (Well)		Bem-estar, Fortalecimento e equilíbrio (Well)	
09h15		Spinning (Letícia)		Bumbum na Nuca (Letícia)		
09h45						Yoga (Paty)
10h00	Bike Hiit (Well)	Pilates Solo (Letícia)	Alongamento e relaxamento (Well)	Pilates Solo (Leticia)		
18h00		Alongamento (Luana)		Alongamento (Luana)		
18h45	Spinning (Rosa)		Spinning (Rosa)			
19h00		Fitdance (Dani) / Pilates Solo (Luana)		Fitdance (Dani) / Pilates Solo (Luana)		
19h30	Spinning (Rosa)		Spinning (Rosa) / Jiu Jitsu (Equipe Luã)		Muay-thai Feminino (Equipe Luã)	
20h00		Funcional-cross (Luana)		Bike Hiit (Luana)		
20h30	Muay-thai (Luã)		Muay-thai (Luã)		Jiu Jitsu (Equipe Luã)	

**Corpo e mente em movimento!**

**Última atualização 28/08/2024** - A grade está sujeita a mudanças, verifique sempre se está com a última versão para garantir que esteja visualizando os horários e aulas corretamente.