



**knock-out**  
HEALTH CLUB

# HORÁRIO

## Segunda - Feira

07:15 Treino Funcional

09:15 Natação Adulto

09:30 Localizada

10:00 Hidroginástica

12:45 Treino Funcional

16:30 BODYPUMP

17:45 Natação Infantil

18:15 Localizada

18:15 Pilates Clínico (PE)

18:15 Treino Funcional

18:30 Cycling

18:30 Hidroginástica

19:15 ZUMBA

19:15 POWER JUMP

19:30 TRX

19:30 Cycling

20:00 Natação Adulto

20:15 CXWORX

## Terça - Feira

07:15 Cycling

08:15 Treino Funcional Sénior

09:15 Hidroginástica

09:30 Pilates

09:30 CXWORX

10:15 Treino Funcional

12:45 BODYPUMP

17:30 Hidroginástica

18:00 ABS

18:30 Natação Infantil

18:30 Cycling Xpress

18:30 VIPR

19:15 BODYBALANCE

19:20 BODYPUMP

19:30 Cycling

19:30 Hidrobike

20:15 Hidroterapia (P.Esp.)

20:30 GAP

## Quarta - Feira

09:00 Natação Adulto

09:15 TRX

09:15 POWER JUMP

10:00 Pilates Clínico (PE)

10:15 Hidrobike

10:15 BODYBALANCE

11:15 Hidroterapia (P.Esp.)

12:45 POWER JUMP

18:00 Natação Bebés

18:00 BODYPUMP

18:30 Hidroginástica

19:00 POWER JUMP

19:00 Cycling

19:15 TRX

19:30 Pilates

20:00 Natação Adulto

## Quinta - Feira

07:15 Cycling

08:15 Treino Funcional Sénior

09:15 Hidroginástica

09:30 Localizada

10:15 ZUMBA

12:45 CXWORX

17:30 Hidroginástica

18:00 ABS

18:15 Pilates Clínico (PE)

18:30 Natação Infantil

18:30 Cycling Xpress

19:15 Hipopressivos (PE)

19:20 BODYPUMP

19:30 Hidrobike

19:30 Cycling

19:30 BODYBALANCE

20:15 Hidroterapia (P.Esp.)

20:15 Treino Funcional

20:30 Localizada

## Sexta - Feira

07:15 CXWORX

09:00 Natação Adulto

09:15 TRX

09:15 Pilates Clínico (PE)

10:00 Hidroginástica

10:15 Hipopressivos (PE)

11:00 Hidroterapia (P.Esp.)

12:45 Treino Funcional

16:30 BODYPUMP

17:45 Natação Infantil

18:15 CXWORX

18:30 Hidroginástica

19:00 TRX

19:00 POWER JUMP

19:00 Cycling

19:15 ZUMBA

19:45 Natação Adulto

19:45 ABS

## Sabado

10:15 Pilates

10:15 Natação Bebés

10:30 Cycling Xpress

11:15 Hidroginástica

12:00 Natação Infantil

17:00 Cycling

17:45 ABS