



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
19:45 Localizada
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 Localizada
18:30 Natação Infantil
18:30 Cycling Xpress
19:15 Hipopressivos (PE)
19:20 BODYPUMP
19:30 Cycling
19:30 BODYBALANCE
19:30 Hidrobike
20:15 Treino Funcional
20:15 Hidroterapia (P.Esp.)
20:30 Localizada

Sexta - Feira

07:15 CXWORX
09:00 Natação Adulto
09:15 TRX
09:15 Pilates Clínico (PE)
10:00 Hidroginástica
11:00 Hidroterapia (P.Esp.)
16:30 BODYPUMP
17:45 Natação Infantil
18:15 CXWORX
18:30 Hidroginástica
18:30 Dance Kids
19:00 Cycling
19:00 TRX
19:00 POWER JUMP
19:15 ZUMBA
19:45 ABS
19:45 Stretching
19:45 Natação Adulto

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