



**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  
17:45 Natação Infantil  
18:15 Localizada  
18:15 Pilates Clínico (PE)  
18:15 Treino Funcional  
18:30 Hidroginástica  
19:15 Cycling  
19:15 ZUMBA  
19:15 POWER JUMP  
19:30 TRX  
20:00 Natação Adulto  
20:15 CXWORX

## Terça - Feira

07:15 Cycling  
09:15 Hidroginástica  
09:30 CXWORX  
12:45 BODYPUMP  
17:30 Hidroginástica  
18:00 ABS  
18:30 VIPR  
18:30 Cycling Xpress  
19:15 BODYBALANCE  
19:20 BODYPUMP  
20:15 Hidroterapia (P.Esp.)  
20:30 GAP

## Quarta - Feira

09:00 Natação Adulto  
09:15 TRX  
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  
19:15 Cycling  
19:30 Pilates  
19:45 Localizada  
20:00 Natação Adulto

## Quinta - Feira

07:15 Cycling  
09:15 Hidroginástica  
09:30 Localizada  
10:15 ZUMBA  
12:45 CXWORX  
18:00 ABS  
18:15 Pilates Clínico (PE)  
18:30 Localizada  
18:30 Cycling Xpress  
18:30 Natação Infantil  
19:15 Hipopressivos (PE)  
19:20 BODYPUMP  
19:30 BODYBALANCE  
19:30 Hidrobike  
20:15 Hidroterapia (P.Esp.)  
20:15 Treino Funcional

## Sexta - Feira

07:15 CXWORX  
09:15 TRX  
09:15 Pilates Clínico (PE)  
10:00 Hidroginástica  
11:00 Hidroterapia (P.Esp.)  
12:45 Treino Funcional  
18:15 CXWORX  
18:30 Hidroginástica  
19:00 POWER JUMP  
19:15 Cycling  
19:45 Stretching  
20:00 ABS

## Sabado

10:15 Pilates  
10:15 Natação Bebés  
10:30 Cycling Xpress  
11:15 Hidroginástica