



knock-out
HEALTH CLUB

HORÁRIO

Segunda - Feira

07:15 Treino Funcional

09:00 Pilates

09:15 TRX

09:15 Natação Adulto

10:00 Hidroginástica

12:45 Cycling

16:30 BODYPUMP

17:45 Natação Infantil

18:15 Treino Funcional

18:15 Pilates Clínico (PE)

18:15 Step

18:30 Hidroginástica

19:15 ZUMBA

19:15 POWER JUMP

19:30 Cycling

19:30 TRX

20:00 Natação Adulto

20:15 CXWORX

Terça - Feira

07:15 Cycling

08:15 Treino Funcional Sénior

09:15 Hidroginástica

09:30 Localizada

12:45 BODYPUMP

17:30 Hidroginástica

18:00 ABS

18:30 Cycling Xpress

18:30 VIPR

18:30 Natação Infantil

19:20 BODYBALANCE

19:20 BODYPUMP

19:30 Cycling

19:30 Hidrobike

20:15 Hidroterapia (P.Esp.)

20:30 GAP

Quarta - Feira

07:15 Localizada

09:00 Natação Adulto

09:15 CXWORX

10:00 Pilates Clínico (PE)

10:15 BODYBALANCE

10:15 Hidrobike

11:15 Hidroterapia (P.Esp.)

12:45 POWER JUMP

18:00 BODYPUMP

18:00 Natação Bebés

18:15 TRX

18:30 Hidroginástica

19:00 Step

19:15 Cycling

19:30 Pilates

20:00 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 Cycling Xpress

18:30 Natação Infantil

18:30 Localizada

19:20 BODYBALANCE

19:20 BODYPUMP

19:30 Cycling

19:30 Hidrobike

20:15 Hidroterapia (P.Esp.)

20:15 Treino Funcional

20:30 GAP

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.)

12:45 Treino Funcional

16:30 BODYPUMP

17:45 Natação Infantil

18:15 CXWORX

18:30 Hidroginástica

19:00 ZUMBA

19:00 Cycling

19:00 POWER JUMP

19:45 Natação Adulto

19:45 Stretching

20:00 ABS

Sabado

10:10 Natação Bebés

10:15 Pilates

10:30 Cycling

10:45 Natação Bebés

11:15 Hidroginástica

17:00 Cycling

17:45 ABS