

HORÁRIO TREINOS



	SEG			TER			QUA			QUI			SEX			SÁB			
7H00	COMBINE Musc.			Treinos OPEN	COMBINE Funcional		MUSC.	CYCLE		Treinos OPEN	HARD LOCAL		MUSC.	BOXE					7H
8H00																			8H
9H00	MUSC.			Treinos OPEN			MUSC.			Treinos OPEN			MUSC.						9H
10H00	Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN	HARD LOCAL		10H
11H00																Treinos OPEN	HARD LOCAL	HYROX TRAINING	11H
12H00	Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			MUSC.	CYCLE		12H
13H00	Treinos OPEN	HARD LOCAL		MUSC.	HYROX TRAINING		COMBINE Musc.	PILATES		Treinos OPEN	CYCLE		MUSC.	COMBINE Funcional					13H
14H00																			14H
16H00																			16H
17H00	Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN						17H
18H00	COMBINE Musc.			Treinos OPEN	COMBINE Funcional		MUSC.	Treinos OPEN		MUSC.			Treinos OPEN						18H
19H00	MUSC.	COMBINE Cycle + Cross	HARD LOCAL	MUSC.	BOXE	CROSS	COMBINE Musc.	CYCLE	CROSS	MUSC.	BOXE	CYCLE	HYROX TRAINING	Treinos OPEN		HARD LOCAL			19H
20H00	MUSC.			Treinos OPEN	HYROX TRAINING	PILATES	MUSC.	HARD LOCAL		COMBINE Glúteos	PILATES					COMBINE Funcional			20H

TREINOS PRIVATE

TODOS OS DIAS: 6H00-21H00
*MEDIANTE DISPONIBILIDADE

DOMINGOS

Das 09H30 às 10h30 e das 10h30 às 11h30 - Combine Musculação