

HORÁRIO TREINOS



	SEG			TER			QUA			QUI			SEX			SAB		
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			MUSC.			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			HARD LOCAL		10H
11H00																CYCLE	HARD LOCAL	11H
12H00	Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			Treinos OPEN			CYCLE		12H
13H00	Treinos OPEN	HARD LOCAL		MUSC.	CROSS		COMBINE Musc.			CYCLE	PILATES		Treinos OPEN	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.			MUSC.			Treinos OPEN					18H
19H00	MUSC.	CYCLE	HARD LOCAL	MUSC.	BOXE	CROSS	COMBINE Funcional	CYCLE	COMBINE Musc.	MUSC.	BOXE	CROSS						19H
20H00	MUSC.			CYCLE	PILATES		MUSC.	HARD LOCAL		COMBINE Glúteos	PILATES		Treinos OPEN	COMBINE Funcional				20H

TREINOS PRIVATE

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

DOMINGOS

10H00 - Combine Musculação