FORUM ACADEMIA

GRADE HORÁRIA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7h	SPINNING 45′		SPINNING 45′		SPINNING 45′	
		MAT PILATES 60′		MAT PILATES 60′		
7h30						
8h15						
8h30	MAT PILATES 60′		MAT PILATES 60′		MAT PILATES 60′	
9h20		ALONGAMENTO 40′		ALONGAMENTO 40′		
9h30	ZUMBA 45′		ZUMBA 45′		ZUMBA 45′	
	SPINNING 45′		SPINNING 45′		SPINNING 45′	
9h45						SPINNING 45′
10h00		YÔGA 60′		YÔGA 60′		
10h30	LOCALIZADA 60′		LOCALIZADA 60′		LOCALIZADA 60′	ZUMBA 45′
11h00		DANÇA DO VENTRE 60′		DANÇA DO VENTRE 60′		
12h15						
14h	FITDANCE 45′		FITDANCE 45′		FITDANCE 45′	
14h30		MAT PILATES 60′		MAT PILATES 60′		
15h	ALONGAMENTO 30′		ALONGAMENTO 30′			
15h30	SPINNING 45′		SPINNING 45′			
16h15						
17h						
18h10						
18h30	ZUMBA 45′		ZUMBA 45′		ZUMBA 45′	
	SPINNING 45′	SPINNING 45′	SPINNING 45′	SPINNING 45′	SPINNING 45′	
18h45						
19h30	LIFT 60′		LIFT 60′		LIFT 60′	
	SPINNING 45′	FITDANCE 45′	SPINNING 45′	FITDANCE 45′		
20h30	MAT PILATES 60′	YÔGA 60′	MAT PILATES 60′	YÔGA 60′		
		MUAY THAI 60′		MUAY THAI 60′		

*GRADE HORÁRIA SUJEITA A ALTERAÇÕES, INFORMADAS POR COMUNICADOS INTERNOS OU NAS REDES SOCIAIS.