

# MAPA DE AULAS / TIMETABLE



## MANHÃ / MORNING

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

08h00 45'  
**CROSS TRAINING**

08h00 45'  
**CROSS TRAINING**

09h00 45'  
**CROSS TRAINING**

09h00 45'  
**PILATES**

09h00 45'  
**YOGA**

09h00 45'  
**PILATES**

09h00 45'  
**CROSS TRAINING**

10h00 45'  
**CORE**

10h00 45'  
**YOGA**  
(POUSADA)

10h30 45'  
**YOGA**  
(ACADEMIA MÚSICA)

12h30 30'  
**TABATA**

12h30 30'  
**TABATA**