

ATUALIZADA AGOSTO/2025

GRADE DE AULAS

S	T	Q	Q	S
				7h15 às 7h45 Bike (Mique)
7h30 às 8h15 Bike (Marilyn)	7h30 às 8h15 Cross Training (Manu)	7h30 às 8h15 Bike (Marilyn)		7h45 às 8h15 Cross Training (Mique)
8h15 às 8h30 Core (Marilyn)	8h15 às 9h00 Bike (Manu)	8h15 às 8h30 Core (Marilyn)		
8h30 às 9hs Alongamento (Marilyn)		8h30 às 9hs Alongamento (Marilyn)	8h30 às 9h15 Bike (Mique)	
	9h15 às 10:00 Pilates Solo (Thais)	9hs às 9h30 Bike (Marilyn)	9h15 às 10h Pilates (Mique)	9h00 às 10h15 Yoga (Janaina)
	18h30 às 19h Bike (Manu)		18h15 às 18h45 Bike (Manu)	
19hs às 19h45 Bike (Leandro)	19h às 19h15 Core (Manu)	19hs às 19h45 Bike (Leandro)	18h45 às 19h30 Cross (Manu)	
19h45 às 20hs Core (Leandro)		19h45 às 20hs Core (Leandro)		
20hs às 20h30 Alongamento (Leandro)		20hs às 20h30 Alongamento (Leandro)		

SÁBADO

7hs às 8:30hs Corrida (Cris Externa)	9h15 às 10hs Bike Plantão	10hs às 10h15 Core Plantão	10h20 às 10h50 Bike Plantão
--	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------



ACADEMIA TARGET
MIRE.CONFIE.CONQUISTE