

ATUALIZADA DEZEMBRO/2025

GRADE DE AULAS

S T Q Q S

				7h15 - 8h00 Flow Burn Mique
7h30 - 8h15 Bike Marilyn	7h30 - 8h15 GAP Manu	7h30 - 8h15 Bike Marilyn		
8h15 - 8h30 Core Marilyn	8h15 - 9h00 Bike Manu	8h15 - 8h30 Core Marilyn		8h00 - 8h30 Bike Express Mique
8h30 - 9h00 Local Express Marilyn		8h30 - 9h00 Alongamento Marilyn	8h30 - 9h15 Bike Mique	
9h10 - 10h00 Flow Body Marilyn	9h15 - 10hs Pilates Solo Thais	9h10 - 10h00 Flow Balance Marilyn	9h15 - 10h00 Pilates Mique	9h00 - 10h15 Yoga Janaina
18h00 - 18h50 Flow Sculpt Leandro				
19h00 - 19h45 Bike Leandro	18h30 - 19h00 Bike Express Manu	19h00 - 19h45 Bike Leandro	18h30 - 19h00 Bike Express Manu	
19h45 - 20h00 Core Leandro	19h00 - 19h15 Core Manu	19h45 - 20h00 Core Leandro	19h00 - 19h15 Core Manu	
20h00 - 20h50 Flow Body Leandro		20h00 - 20h50 Flow Sculpt Leandro		

SÁBADO

7h00 - 8h30 Corrida de Rua Cris	8h10 - 9h00 Flow Body Plantão	9h15 - 10h00 Bike Plantão	10h00 - 10h15 Core Plantão
---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------