

# HORÁRIO DE GINÁSTICA 2023

	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	06:30	YOGA 45' VALLY		YOGA 45' VALLY		
	07:15		FUNCIONAL HIIT 45' REGIS		FUNCIONAL HIIT 45' REGIS	
	07:30	BIKE 30' RODRIGO		BIKE 30' RODRIGO		
	08:05	FITDANCE 55' FERNANDO	MAT PILATES 45' REGIS	FITDANCE 55' FERNANDO	MAT PILATES 45' REGIS	FITDANCE 55' FERNANDO
	09:00		TOTAL LOCAL 45' REGIS		TOTAL LOCAL 45' REGIS	
	09:05	CORE 30' AYRAN		CORE 30' AYRAN		BOXE FUNCIONAL 45' REGIS
	09:35	ALONGAMENTO 30' AYRAN		ALONGAMENTO 30' AYRAN		
	09:50		POSTURAL FLEX 45' REGIS		POSTURAL FLEX 45' REGIS	MAT PILATES 45' REGIS

TARDE	15:00	BALLET 45' JULIANA		BALLET 45' JULIANA		
	16:00	BALLET 45' JULIANA		BALLET 45' JULIANA		
	16:45	BALLET 45' JULIANA		BALLET 45' JULIANA		
	17:30	POSTURAL 45' SUELLEN		POSTURAL 45' SUELLEN		

NOITE	18:15	FUNCIONAL 45' SUELLEN	BIKE 45' ALESSANDRA	FUNCIONAL 45' SUELLEN	BIKE 45' ALESSANDRA	
	19:00	POWER PILATES 45' BEATRIZ		POWER PILATES 45' BEATRIZ		
	19:15		ABDOMEN 15' ALESSANDRA		ABDOMEN 15' ALESSANDRA	
	19:30		ALONGAMENTO 15' ALESSANDRA		ALONGAMENTO 15' ALESSANDRA	

LEGENDA DAS AULAS ■ ANTI STRESS ■ CARDIOVASCULARES ■ NEUROMISTAS ■ COREOGRAFADAS ■ DANÇA

AS AULAS E PROFESSORES PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. AS AULA DE SÁBADOS SERÃO AVISADAS COM ANTECEDÊNCIA.

FUNCIONAMENTO: SEGUNDA À SEXTA DAS 6H00 ÀS 22H00 E AOS SÁBADOS: DAS 8H00 ÀS 13H00

ATUALIZADO EM DEZEMBRO DE 2022

Let's **FIT**

WWW.LETSFIT.COM.BR