

LiFT^FITNESS

2023

SEGUNDA
MONDAY

TERÇA
TUESDAY

QUARTA
WEDNESDAY

QUINTA
THURSDAY

SEXTA
FRIDAY

SÁBADO
SATURDAY

08:30		POWER TREINO COM BARRA 55	TOP RIDE SPINNING 55	POWER TREINO COM BARRA 55	TOP RIDE SPINNING 55	
10:00	L'SHAKE IT DANÇA RITMOS LATINOS 55	UBOUND MINI-TRAMPOLINS 50	FACTOR F TREINO EM CIRCUITO 45	UBOUND MINI-TRAMPOLINS 50	L'SHAKE IT DANÇA RITMOS LATINOS 55	
	JIU JITSU NO GI CLASS 60		JIU JITSU GI CLASS 60			
11:00	PILATES 55	HYPER C GLÚTEOS+ABDOMINAIS 35	PILATES 55	OXIGENO YOGA, THAI CHI, PILATES 55	PILATES 55	DEFESA PESSOAL FEMININA 60
	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	
		MMA 55		MMA 55		
12:00			DEFESA PESSOAL FEMININA 60			
18:00		LIFT^CROSS KIDS 50		LIFT^CROSS KIDS 50		
18:30	KICK BOXING até 12 ANOS 60		KICK BOXING até 12 ANOS 60		KICK BOXING até 12 ANOS 60	
19:00	TOP RIDE SPINNING 55	POWER TREINO COM BARRA 55	TOP RIDE SPINNING 55	TOP RIDE SPINNING 55	TOP RIDE SPINNING 55	
	X55 LOCALIZADA 55	JIU JITSU GI CLASS 60	FIGHT DO FITNESS DE COMBATE 55	FACTOR F TREINO EM CIRCUITO 50	POWER TREINO COM BARRA 55	
	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	
				JIU JITSU NO GI CLASS 60		
19:30	KICK BOXING > 12 ANOS 60		KICK BOXING > 12 ANOS 60		KICK BOXING > 12 ANOS 60	
20:00	HYPER C GLÚTEOS+ABDOMINAIS 35	OXIGENO YOGA, THAI CHI, PILATES 55	L'SHAKE IT DANÇA RITMOS LATINOS 55	HYPER C GLÚTEOS+ABDOMINAIS 35		
20:30	BOXE 60		BOXE 60		BOXE 60	