

LIFT^FITNESS

2024

SEGUNDA
MONDAY

TERÇA
TUESDAY

QUARTA
WEDNESDAY

QUINTA
THURSDAY

SEXTA
FRIDAY

SÁBADO
SATURDAY

07:30	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	LIFT^CROSS ADULTOS 55	
08:30		POWER TREINO COM BARRA 55		POWER TREINO COM BARRA 55		
10:00	L'SHAKE IT DANÇA RITMOS LATINOS 55		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
		MMA 55		MMA 55		
12:00			DEFESA PESSOAL FEMININA 60			
18:00	MMA 55	LIFT^CROSS KIDS 50		LIFT^CROSS KIDS 50	MMA 55	
18:30	LIFT^CROSS ADULTOS 55		LIFT^CROSS ADULTOS 55		LIFT^CROSS ADULTOS 55	
19:00	FIGHT DO FITNESS DE COMBATE 55	POWER TREINO COM BARRA 55	FIGHT DO FITNESS DE COMBATE 55	FACTOR F TREINO EM CIRCUITO 50	POWER TREINO COM BARRA 55	
		JIU JITSU GI CLASS 60		JIU JITSU NO GI CLASS 60		
		LIFT^CROSS ADULTOS 55		LIFT^CROSS ADULTOS 55		
19:30	MUAY THAI ADULTOS 60		MUAY THAI ADULTOS 60		MUAY THAI ADULTOS 60	
	LIFT^CROSS ADULTOS 55		LIFT^CROSS ADULTOS 55		LIFT^CROSS ADULTOS 55	
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	