

LIFT^FITNESS 2025

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
08:00	SPINNING 55	POWER 55 TREINO COM BARRA	SPINNING 55	POWER 55 TREINO COM BARRA		
10:00	ZUMBA 55	UBOUND 45 MINI-TRAMPOLINS	FACTOR F 45 TREINO EM CIRCUITO	UBOUND 45 MINI-TRAMPOLINS	ZUMBA 55	
11:00	YOGA 50	PILATES 45	YOGA 50	PILATES 45	YOGA 50	DEFESA PESSOAL 60 FEMININA
		MMA 60		MMA 60		
12:00			DEFESA PESSOAL 60 FEMININA			
13:00	JIU JITSU 60 NO GI CLASS		JIU JITSU 60 NO GI CLASS			
18:00	MMA 60				MMA 60	
18:30			KICKBOXING 60 KIDS			
19:00	SPINNING 55	FIGHT DO 55 FITNESS DE COMBATE	SPINNING 55	FIGHT DO 55 FITNESS DE COMBATE	SPINNING 55	
	POWER 55 TREINO COM BARRA	JIU JITSU 60 NO GI CLASS	POWER 55 TREINO COM BARRA	JIU JITSU 60 NO GI CLASS	FACTOR F 50 TREINO EM CIRCUITO	
19:30	MUAY THAI 60 ADULTOS		MUAY THAI 60 ADULTOS		MUAY THAI 60 ADULTOS	
20:00	HYPER C 35 GLÚTEOS+ABDOMINAIS		YOGA 50	HIGH HEELS 50	HYPER C 35 GLÚTEOS+ABDOMINAIS	
20:30	BOXE 60		BOXE 60		BOXE 60	