

# PRAIA FITNESS

//// SEG. ///

//// TER. ///

//// QUA. ///

//// QUI. ///

//// SEX. ///

		TREINAMENTO FUNCIONAL (6:30 - 8:00)		TREINAMENTO FUNCIONAL (6:30 - 8:00)	
7h30	SPINNING Prof. Thiago LOCAL Prof. Sílvia	SPINNING Prof. Paulo MMA FITNESS Instr. Adilson	SPINNING Prof. Thiago LOCAL Prof. Sílvia	SPINNING Prof. Paulo MMA FITNESS Instr. Adilson	SPINNING Prof. Thiago LOCAL Prof. Sílvia
8h30	ALONGAMENTO Prof. Cláudia SPINNING Prof. Thiago	DYB Prof. Cris Areno Hatha Yoga Instr. Vinicius SPINNING Prof. Paulo	ALONGAMENTO Prof. Cláudia SPINNING Prof. Thiago	DYB Prof. Cris Areno Hatha Yoga Instr. Vinicius SPINNING Prof. Paulo	ALONGAMENTO Prof. Cláudia SPINNING Prof. Thiago
9h30	LOCAL Prof. Cláudia		LOCAL Prof. Cláudia		LOCAL Prof. Cláudia
14h	HIIT Prof. Marcelo C.		HIIT Prof. Marcelo C.		HIIT Prof. Marcelo C.
17h	DYB Prof. Cris Areno		DYB Prof. Cris Areno		
18h	LOCAL Prof. Thiago	MIX DANCE Prof. Miyuki	LOCAL Prof. Thiago	MIX DANCE Prof. Miyuki	LOCAL Prof. Thiago
19h	SPINNING Prof. Marcelo LOCAL Prof. Thiago	LOCAL Prof. Thiago	SPINNING Prof. Marcelo LOCAL Prof. Thiago	LOCAL Prof. Thiago	MMA FITNESS Prof. Marcelo C. SPINNING Prof. Thiago
20h	MMA FITNESS Prof. Marcelo C. SPINNING Prof. Thiago	SPINNING Prof. Thiago	HIIT Prof. Marcelo C. SPINNING Prof. Thiago	SPINNING Prof. Thiago	SPINNING Prof. Thiago
21h		VINYASA YOGA Inst. Dani Meireles		VINYASA YOGA Inst. Dani Meireles	

//// SÁB. //// 10h Spinning

//// SEG. ///

//// TER. ///

//// QUA. ///

//// QUI. ///

//// SÁB. ///

17h	KRAV MAGÁ Thiago	KRAV MAGÁ Leo Miller	KRAV MAGÁ Thiago	KRAV MAGÁ Leo Miller	KRAV MAGÁ Graduados 8h às 10h Leo Miller
18h	KRAV MAGÁ Thiago	KRAV MAGÁ Leo Miller	KRAV MAGÁ Thiago	KRAV MAGÁ Leo Miller	
19h	KRAV MAGÁ Davi	MUAY THAI Tangerina	KRAV MAGÁ Davi	MUAY THAI Tangerina	
20h	KRAV MAGÁ Davi	KRAV MAGÁ Leo Miller	KRAV MAGÁ Davi	KRAV MAGÁ Leo Miller	
21h	KRAV MAGÁ Davi	KRAV MAGÁ Leo Miller	KRAV MAGÁ Davi	KRAV MAGÁ Leo Miller	
					KRAV MAGÁ Iniciantes 10h às 12h Leo Miller