

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

6h30
7h30
8h30

6h30
7h30
8h30

6h30
7h30
8h30

6h30
7h30
8h30

6h30
7h30
8h30

9h00
10h00
11h00

10h00

12h00
13h00

12h30

12h00
13h00

12h30

12h00
13h00





17h30
18h30
19h30

17h30
18h30
19h30

17h30
18h30
19h30

17h30
18h30
19h30

17h30
18h30
19h30

	WOD
	OPEN BOX
	STRENGTH
	GYMNASTICS