

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

6h30
7h30
9h30

6h30
7h30
9h30

6h30
7h30
9h30

6h30
7h30
9h30

6h30
7h30
9h30

9h00
10h00
11h00

10h00

12h00
13h00

12h00
13h00

12h00
13h00

12h00
13h00

12h00
13h00







17h30
18h30
19h30
18h00
19h00

17h30
18h30
19h30

17h30
18h30
19h30
18h00
19h00

17h30
18h30
19h30
18h00
19h00

17h30
18h30
19h30

-  WOD
-  OPEN BOX
-  STRENGHT
-  GYMNASTICS
-  METCON
-  KIDS