

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

| |
|------|
| 6h30 |
| 7h30 |
| 8h30 |
| 9h30 |

| |
|------|
| 6h30 |
| 7h30 |
| 8h30 |
| 9h30 |

| |
|------|
| 6h30 |
| 7h30 |
| 8h30 |
| 9h30 |

| |
|-------|
| 6h30 |
| 7h30 |
| 8h30 |
| 9h30* |

| |
|------|
| 6h30 |
| 7h30 |
| 8h30 |
| 9h30 |

| |
|-------|
| 9h00 |
| 10h00 |
| 11h00 |

| |
|-------|
| 10h00 |
|-------|

| |
|-------|
| 12h00 |
| 13h00 |

| |
|-------|
| 12h00 |
| 13h00 |

| |
|-------|
| 12h00 |
| 13h00 |

| |
|-------|
| 12h00 |
| 13h00 |

| |
|-------|
| 12h00 |
| 13h00 |





| |
|-------|
| 17h30 |
| 18h30 |
| 19h30 |

| |
|-------|
| 17h30 |
| 18h30 |
| 19h30 |

| |
|-------|
| 17h30 |
| 18h30 |
| 19h30 |

| |
|-------|
| 17h30 |
| 18h30 |
| 19h30 |

| |
|-------|
| 17h30 |
| 18h30 |
| 19h30 |

| | |
|---|------------|
|  | WOD |
|  | OPEN BOX |
|  | STRENGHT |
|  | GYMNASTICS |
| *Elders 11h15 | |