

































# ACADEMIA



# UNOESTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
11H	 SPINNING	 HIT BALL	 SPINNING	 SPINNING	 POWER MIX	✕
16H30	 SPINNING	✕	 SPINNING	✕	✕	✕
16H50	✕	 LOCALIZADA	✕	 LOCALIZADA	✕	✕
17H30	 POWER MIX	✕	 POWER MIX	✕	✕	✕
17H50	✕	 SPINNING	✕	 HIT BALL	✕	✕
18H	 CIRCUITO	✕	 CIRCUITO	✕	✕	✕
9H   13H • 15H   20H	 MUSCULAÇÃO	 MUSCULAÇÃO	 MUSCULAÇÃO	 MUSCULAÇÃO	 MUSCULAÇÃO <small>ATÉ ÀS 19H40</small>	✕
8H   12H • 14H   18H	 PISCINA	 PISCINA	 PISCINA	 PISCINA	 PISCINA	 PISCINA <small>8H   12H</small>
8H   12H • 14H   19H	 GINÁSIO	 GINÁSIO	 GINÁSIO	 GINÁSIO	 GINÁSIO <small>ATÉ ÀS 18H</small>	 GINÁSIO <small>8H   11H</small>