

# **ACADEMIA**

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>07:20</b>	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
<b>07:30</b>		STEP	KANGOO JUMP		
<b>08:00</b>	ABDOMINAL	LOCALIZADA		TREINAMENTO FUNCIONAL	TREINAMENTO SUSPENSO
<b>08:30</b>		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
<b>08:40</b>	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
<b>09:20</b>	STEP	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL	TREINAMENTO SUSPENSO	LOCALIZADA
<b>10:00</b>	ALONGAMENTO	DANÇA	ALONGAMENTO	DANÇA	ALONGAMENTO
<b>16:00</b>	KANGOO	HIIT + ALONGAMENTO	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL	SPINNING
<b>17:00</b>	SPINNING	STEP	HIIT + ALONGAMENTO	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL
<b>18:00</b>	DANÇA	FITBALL	STEP	ZUMBA	HITT + STEP
<b>19:00</b>	TREINAMENTO FUNCIONAL + STEP	KANGOO/ SPINNING	TREINAMENTO FUNCIONAL	KANGOO/ SPINNING	ALONGAMENTO + RELAXAMENTO
<b>19:40</b>		ALONGAMENTO		DANÇA/ZUMBA	