

MAPA DE TREINOS | BOWLING

Agosto

SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO

MANHÃ	YOURFIT® RIDE 07:00 07:45 73	YOURFIT® PUMP 07:00 07:45 72	TREINO INTERVALADO 07:00 07:45 72	YOURFIT® RIDE 11:00 11:45 73	ABS 11:50 12:05 72
MEIO DIA	YOURFIT® PUMP 12:30 13:15 72	INDOOR CYCLING 12:30 13:15 73	GAP 12:30 13:15 72		
TARDE	POSTURA & ALONGAMENTOS 17:15 18:00 72	GAP 17:15 18:00 72	STEP + LOCALIZADA 17:15 18:00 72	POSTURA & ALONGAMENTOS 17:15 18:00 72	YOURFIT® PUMP 17:15 18:00 72
	YOURFIT® PUMP 18:05 18:50 72	YOURFIT® RIDE 18:10 18:45 72	TRX + ABS 18:05 18:50 72	GAP 18:05 18:50 72	YOURFIT® RIDE 18:10 18:55 73
	PILATES 19:00 19:45 72				



- Legendas**
- 71 Ginásio
 - 72 Estúdio de Classes
 - 73 Estúdio Montanha
Estúdio Holísticas
Estúdio Artes Marciais
 - 74 Zona Treino Personalizado
 - 75 Estúdio Squash
 - 76 Piscina
 - 77 Outdoor
 - ★ Nova Aula
 - ⌚ Alteração
 - 🔥 Em destaque

SEGUE-NOS



BEST OF BOWLING

Segunda a Sexta: 06:30 às 21:00 | **Sábado:** 09:00 às 18:00 | **Domingos e Feriados:** 10:00 às 13:00
O Best Of reserva-se ao de direito de alterar o horário sem consulta prévia e sempre que se justifique

