

FEVEREIRO na MOV



academia
MOV
fitness

Confira as aulas e comece o ano com atitude e movimento.

SEGUNDA

7h00 Alongamento
7h30 Local
8h15 Pilates Solo

8h30 Spinning
9h30 Pump
10h40 FitDance

12h10 KB500
16h00 FitDance
18h15 Power Local
18h15 Funcional

19h15 FitDance
20h00 Spinning
20h00 Yoga

7h30 Pilates
8h30 Local

9h00 Spinning
10h15 Dança do Ventre

14h00 Alongamento
18h30 Spinning

19h00 Zumba
20h00 Muay Thai

TERÇA

QUARTA

7h00 Alongamento
7h30 Local
8h15 Pilates Solo

8h30 Spinning
9h30 Pump
10h40 FitDance

12h10 KB500
16h00 FitDance
18h15 Power Local
18h15 Funcional

19h15 FitDance
20h00 Spinning
20h00 Yoga

7h30 Pilates
8h30 Local

9h00 Spinning
10h15 Dança do Ventre

14h00 Alongamento
18h30 Spinning

19h00 Zumba
20h00 Muay Thai

QUINTA

SEXTA

7h00 Alongamento
7h30 Local

8h15 Pilates Solo
8h30 Spinning

9h30 Pump
10h40 FitDance

18h15 Power Local
19h15 FitDance

9h00 Muay Thai

9h30 Spinning

10h00 Bachata

11h00 Forró

SÁBADO