

# Grade HORÁRIA

academia  
**MOV**  
fitness

## SEGUNDA

7h00	Alongamento	8h30	Spinning	12h10	KB500	20h00	Spinning
7h30	Local	9h30	Pump	16h00	FitDance	20h00	Yoga
8h15	Pilates Solo	10h40	FitDance	19h00	FitDance		

## TERÇA

7h30	Pilates	9h00	Spinning	14h00	Alongamento	18h15	Spinning
8h30	Local	10h00	Dança do Ventre	18h00	Zumba	19h15	Local
						20h00	Muay Thai

## QUARTA

7h00	Alongamento	8h30	Spinning	12h10	KB500	20h00	Spinning
7h30	Local	9h30	Pump	16h00	FitDance	20h00	Yoga
8h15	Pilates Solo	10h40	FitDance	19h00	FitDance		

## QUINTA

7h30	Pilates	9h00	Spinning	14h00	Alongamento	18h15	Spinning
8h30	Local	10h00	Dança do Ventre	18h00	Zumba	19h15	Local
						20h00	Muay Thai

## SEXTA

7h00	Alongamento	8h15	Pilates Solo	9h30	Pump	19h00	FitDance
7h30	Local	8h30	Spinning	10h40	FitDance		

## SÁBADO

9h00	Muay Thai	9h30	Spinning	10h00	Bachata	11h00	Forró
------	-----------	------	----------	-------	---------	-------	-------