

MAIO na MOV

academia
MOV
fitness

Confira nossa grade horária e **cuide de você na MOV!**

SEGUNDA

7h00 Alongamento	8h30 Spinning	12h10 KB500	19h15 FitDance
7h30 Local	9h30 Pump	16h00 FitDance	20h00 Spinning
8h15 Pilates Solo	10h40 FitDance	18h15 Power Local	20h00 Yoga

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

TERÇA

QUARTA

7h00 Alongamento	8h30 Spinning	12h10 KB500	19h15 FitDance
7h30 Local	9h30 Pump	16h00 FitDance	20h00 Spinning
8h15 Pilates Solo	10h40 FitDance	18h15 Power Local	20h00 Yoga

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

QUINTA

SEXTA

7h00 Alongamento	8h15 Pilates Solo	9h30 Pump	18h15 Power Local
7h30 Local	8h30 Spinning	10h40 FitDance	19h15 FitDance

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

SÁBADO