GRADE HORÁRIA da MOV

academia MOV fitness

Confira nossa grade horária e mantenha o ritmo 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

TERÇA

7h30	Pilates	9h00	Spinning	14h00	Alongamento	18h30	Spinning
8h30	Local	10h15	Dança do Ventre	17h00	Flashback	20h00	Muay Thai

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

QUINTA

7h30	Pilates	9h00	Spinning	14h00	Alongamento	18h30	Spinning
8h30	Local	10h15	Dança do Ventre	17h00	Flashback	20h00	Muay Thai

SEXTA

7h00	Alongamento	8h15	Pilates Solo	9h30	Pump	18h15	Power Local
7h30	Local	8h30	Spinning	10h40	FitDance	19h15	FitDance
				16h00	FitDance		

SÁBADO

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