

HORÁRIO - AFURADA



SEGUNDA-FEIRA

CROSS TRAINING NL
08H - 09H

CROSS TRAINING NL
09H - 10H

NL PILATES MOVE
10H - 11H

TERÇA-FEIRA

CROSS TRAINING NL
10H15 - 11H15

NL FLEX MIND
11H15 - 12H15

QUARTA-FEIRA

RUNNING CLUB NL
08H - 09H

CROSS TRAINING NL
09H - 10H

CROSS TRAINING NL
10H - 11H

NL YOGA
11H15 - 12H15

QUINTA-FEIRA

CROSS TRAINING NL
10H15 - 11H15

NL PILATES MOVE
11H15 - 12H15

SEXTA-FEIRA

CROSS TRAINING NL
08H - 09H

CROSS TRAINING NL
09H - 10H

NL PILATES MOVE
10H - 11H

SÁBADO

CROSS TRAINING NL
09H - 10H

CROSS TRAINING NL
10H - 11H

NL FLEX MIND
11H - 12H

*todas as aulas tem duração de 50 minutos.

RUNNING CLUB NL
18H30 - 19H30

CROSS TRAINING NL
19H30 - 20H30

CROSS TRAINING NL
19H00 - 20H00

NL PILATES MOVE
20H00 - 21H00

RUNNING CLUB NL
18H30 - 19H30

CROSS TRAINING NL
19H30 - 20H30

CROSS TRAINING NL
19H00 - 20H00

NL FLEX MIND
20H00 - 21H00

DOMINGO

RUNNING CLUB NL
10H - 11H30

*Bónus

Aulas ao sábado - livre acesso em qualquer plano escolhido