

QUADRO DE HORÁRIOS 2019

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
07h00	Spinning 45'	07h00	Zumba 50'	07h00	Power Local 30"	07h30	Training Class 30'	07h00	Spinning 45'
07h45	Core 30'	08h00	Jump 30'	07h30	Spinning 45'	12h00	Training Class 30'		
08h15	Glúteo 30'	12h00	Training Class 30'	08h15	Alongamento 45'	15h00	Training Class 30'	07h45	Core 30'
08h45	Alongamento 30'	15h00	Training Class 30'	18h00	Power Local 30'	18h00	Zumba 50'		
18h00	Glúteo + Abd 30'	18h00	Zumba 50'	18h30	Jump 30'	19h00	Sertanejo 50'	18h30	Desafio Acqualife 60'
18h00	Spinning 45'	19h00	Sertanejo 50'	19h00	Core 30'	20h00	Circuito 45'		
18h30	Jump 30'	20h00	Muay Thai 60'	19h30	Spinning 45'	21h00	Training Class 30'		
19h00	Power Local 30'	21h00	Training Class 30'						
19h30	Alongamento 30'								

Aulas sujeitas à disponibilidade por intermédio de senhas. Grade horária sujeita a modificação.

**AULAS EM VERDE INTENSIDADE
LEVE**

**AULAS EM AMARELO
INTENSIDADE MODERADA**

**AULAS EM VERMELHO
INTENSIDADE FORTE**



Rua Professor Joaquim Barreto, 680 - Granja Carolina - Cotia - SP

Próximo a delegacia de Cotia

Tel.: (11)4616-8822 / (11)4703-4262

www.academiaacqualife.com.br

www.facebook.com/academiaacqualife