

### Horário das Modalidades

|       | SEGUNDA |           |          | TERÇA  |                    |                   | QUARTA |        |          | QUINTA |        |        | SEXTA                |        |        | SABADO     |         |
|-------|---------|-----------|----------|--------|--------------------|-------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|------------|---------|
|       | CARDIO  | SALA 1    | SALA 4   | CARDIO | SALA 1             | SALA 4            | CARDIO | SALA 1 | SALA 4   | CARDIO | SALA 1 | SALA 4 | CARDIO               | SALA 1 | SALA 4 | SALA 1     | SALA 4  |
| 8h00  |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 9h00  |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 10h00 | SPINN   |           |          |        | Postura & Alongam. |                   |        |        |          | SPINN  |        |        |                      |        |        | KARATÉ 1   |         |
| 10h15 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | BALLET     |         |
| 10h45 | ABS     |           |          |        |                    |                   |        |        |          | ABS    |        |        |                      |        | ABS    | BALLET     | BALLET  |
| 11h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 11h15 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 12h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | BALLET     | HIP HOP |
| 12h45 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 13h00 |         |           | CIRCUITO |        |                    |                   |        | LOCAL  |          |        |        |        |                      | LOCAL  |        |            |         |
| 15h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | DANÇA      |         |
| 16h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | B.COMBAT   |         |
| 17h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | JUMP       |         |
| 17h30 |         |           |          |        |                    |                   |        |        | BALLET   |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 17h45 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 18h00 |         |           | CIRCUITO |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        | CIRCUITO             |        |        | KARATÉ 2/3 |         |
| 18h30 |         | PILATES   |          |        | KIDS-2             | LOCAL EXPRESS 30' |        |        | Y-FLEX   | BALLET |        |        | PILATES              |        |        |            |         |
| 18h45 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 19h00 |         |           |          |        | SPINN              |                   |        |        |          |        |        |        | SPINN                |        |        |            |         |
| 19h15 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 19h30 |         | B.COMBAT* | STRECH*  |        | ATT-DANCE          |                   |        |        | KARATÉ 1 |        |        |        | Fitmix/Jump Circuit* | STEP*  |        | ATT-DANCE  |         |
| 19h45 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 20h00 |         |           |          |        |                    |                   |        |        | SPINN    |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 20h15 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |
| 20h30 |         | JUMP      |          |        |                    | B. PUMP           |        |        |          |        |        |        |                      |        |        | KARATÉ 2/3 |         |
| 21h30 |         |           |          |        |                    |                   |        |        |          |        |        |        |                      |        |        |            |         |

\* Salas Alternadas

A Attitude reserva o direito de alterar o horário, bem como encerrar algumas modalidades sem aviso prévio.