

Grade de horários - MOVIMENTE-SE no Phases!						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7hs					HIIT - Carol	---
8hs			Yoga - Brenda		Ritmos - Carol	----
9hs	PilatesSolo Stella	Funcional- Carol		Funcional - Carol	ForçaFlex - Brenda	POP Dance - Gi
10hs		KPOP - Gi		Ballet Iniciante - Gi		
11hs				Street - Gi		
12hs						
13hs						
14hs						
15hs				Ritmos - Carol		
16hs	Along - Stella	ForçaFlex - Brenda	Along - Stella			
17hs						
18hs	BarreFit - Lua	GAP - Carol	BarreFit - Lua	ABS - Carol		
19hs	----	Funcional - Carol	-----	Funcional - Carol	KPOP - Gi	

20hs	Yoga - Brenda	Ritmos - Carol	POP Dance- Gi	HIIT - Carol		
------	---------------	----------------	---------------	--------------	--	--