

GRADE DE HORARIO INVICTUS
Horario de funcionamento: Seg / Sex manhã: 06h às 12h
Seg / Qui noite: 16h às 22h / 16h às 21h
Tel: 2276-4633/ 98819-6687
grade de horario sujeito a alterações



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H30	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'	
8h15	Sala Cross GAP 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Cross GAP 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	
8h45		Sala Invictus Alongamento 30'		Sala Invictus Alongamento 30'		
9h00	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
9h00	Sala Invictus Muay Thai 60'		Sala Invictus Muay Thai 60'		Sala Invictus Muay Thai 60'	
9h15		Sala Invictus Mat Pilates 60'		Sala Invictus Mat Pilates 60'		
9H30	Sala Cross Abdomen 30'		Sala Cross Abdomen 30'			
18H15	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
18H30		Sala Cross Circuito Func 30'		Sala Cross Circuito Func 30'		
18H45	Sala Cross Abdomen 30'		Sala Cross Abdomen 30'			
19H00	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross Hiit Func 30'		
19H15	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
20h00	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross CrossTraining 60'	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross CrossTraining 60'		
20h15		Sala Invictus Fit Dance 60'		Sala Invictus Fit Dance 60'		

GRADE DE HORARIO INVICTUS
Horario de funcionamento: Seg / Sex manhã: 06h às 12h
Seg / Qui noite: 16h às 22h / 16h às 21h
Tel: 2276-4633/ 98819-6687
grade de horario sujeito a alterações



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H30	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'	
8h15	Sala Cross GAP 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Cross GAP 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Cross Hiit Func 30'	
8h45		Sala Invictus Alongamento 30'		Sala Invictus Alongamento 30'		
9h00	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
9h00	Sala Invictus Muay Thai 60'		Sala Invictus Muay Thai 60'		Sala Invictus Muay Thai 60'	
9h15		Sala Invictus Mat Pilates 60'		Sala Invictus Mat Pilates 60'		
9H30	Sala Cross Abdomen 30'		Sala Cross Abdomen 30'			
18H15	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
18H30		Sala Cross Circuito Func 30'		Sala Cross Circuito Func 30'		
18H45	Sala Cross Abdomen 30'		Sala Cross Abdomen 30'			
19H00	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross Hiit Func 30'	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross Hiit Func 30'		
19H15	Sala de Bike Spinning 30'		Sala de Bike Spinning 30'			
20h00	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross CrossTraining 60'	Sala Invictus Muay Thai 60'	Sala Cross CrossTraining 60'		
20h15		Sala Invictus Fit Dance 60'		Sala Invictus Fit Dance 60'		