

	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				SÁBADO			DOM/FER	
	SALA 1	SAL 2	SALA 3	SPIN	SALA 1	Sala 2	SALA 3	SPIN	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SPIN	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SPIN	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SPIN	SALA 1	SAL 3	SPIN	SALA 1	SPIN
8h					Circuito 8h								Circuito 8h												
9h								Spin 9h								Spin 9h									
10h	Condição Física 10h				Body Pump 10h					Condição Física 10h			Body Pump 10h					Condição Física 10h					Body Pump 10h		Spin 10h
11h	Body Pump 11h			Spin 11h	ABS 11h Pilates 11h30					Body Combat 11h		Spin 11h	ABS 11h Pilates 11h30					Body Pump 11h					Body Combat 11h	Spin 11h	ABS 11h
12h	ABS 12h Localizada 12h30				Step 12h30					ABS 12h Localizada 12h30			Step 12h30					Localizada 12h30					Body Balance 12h00		Body Balance 11h30
13h																Spin 13h30									
14h																									
15h																									
16h																									
17h																									
18h	Body Pump 18h		Localizada 18h35		Body Combat 18h					Body Pump 18h		Localizada 18h35	Body Combat 18h									Localizada 18h35			
19h	Step 19h ABS 19h50		Total Fit 19h25		Body Pump 19h		Fit Sénior 19h15	Spin 19h		Step 19h ABS 19h50		Total Fit 19h25	Body Pump 19h		Fit Sénior 19h15			Body Pump 19h ABS 19h50				Total FIT 19h25			
20h	Aikido 20h20 21h50		Body Combat 20h15	Spin 20h15	Body Balance 20h		Pilates 20h15			Aikido 20h20 21h50		Body Jam 20h15	Spin 20h15	Danças do Mundo 20h		Pilates 20h15	Spin 20h		Aikido 20h20 21h50			Body Jam 20h15	Spin 20h15		
21h			Body Balance 21h		Danças Classicas 21h		Yoga 21h					Body Balance 21h		Danças Classicas 21h		Yoga 21h									

Setembro 2008 em Forma Novidades no GCS

Centro Gímnico Garcia de Orta
Dias Úteis 7h15às 22h30
Sábados 8h45 às 17h30
Domingos e Feriados 8h45 às 14h