



Calendário de atividades Activity calendar

SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
Stretching	Circuito de bicicleta/BTT Bicycle/MTB circuit	Pilates	Caminhada histórica Historic walk	Treino de Circuito/ Localizada/ Variável mensalmente Circuit Training/ Localized/ Variable monthly	HIIT	Yoga
11:00 45 min.	19:00 1h.	9:00 1h.	19:00 1h.	11:00 1h.	10:30 1h.	9:00 1h.
Ginásio Gym	Exterior Outdoor	Rooftop/Ginásio Rooftop/Gym	Exterior Outdoor	Ginásio Gym	Ginásio Gym	Rooftop/Exterior Rooftop/Outdoor
5 pessoas 5 people	5 pessoas 5 people	5 pessoas 5 people	15 pessoas 15 people	8 pessoas 8 people	4 pessoas 4 people	5 pessoas 5 people