

MAPA DE TREINOS SETEMBRO



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H00 CROSS TRAINING	7H00 CROSS TRAINING	7H00 HYROX	7H00 CROSS TRAINING	7H00 CROSS TRAINING	
	9H30 CROSS TRAINING		9H30 CROSS TRAINING		9H00 PILATES MÁQUINAS
11H50 PILATES MÁQUINAS		10H30 BARRE FULL BODY SCULPT		10H30 PILATES MÁQUINAS	10H00 CROSS TRAINING
12H45 CROSS TRAINING	12H45 HYROX	12H45 PILATES MÁQUINAS	12H45 HYROX	12H45 CROSS TRAINING	
18H00 PILATES MÁQUINAS		18H00 PILATES MÁQUINAS		17H45 PILATES MÁQUINAS	
18H30 CROSS TRAINING	18H30 BOXE	18H30 CROSS TRAINING	18H30 BOXE	18H30 PILATES MÁQUINAS	
19H00 PILATES MÁQUINAS		19H00 PILATES MÁQUINAS			
19H45 FLOW	19H30 CROSS TRAINING	19H45 FLOW	19H30 CROSS TRAINING	19H00 HYROX	
SEGUNDA A SEXTA			OPEN BOX		7H00 às 18H30



ESTRADA DE MOSCAVIDE 8D 1800 - 029 PARQUE DAS NAÇÕES



935 810 753



WWW.DOUBLEMOOVECONCEPT.COM