



Centro de Exercício, Movimento e Saúde

AUREABOX

Especialistas em Cross Training

AGENDAMENTOS | INFORMAÇÕES

93 840 87 95



Sábado

CROSS	9:30h
CROSS	10:30h



ENCERRADO

16:30H	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS
17:30H	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS
18:30h	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS
19:30h	CROSS YOGA SÁMKHYA 19: 30h	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS



Ao AUREABOX reserva-se o direito de suprir ou alterar aulas ou instrutores sem aviso prévio.



CROSS - Aula com metodologia Cross Training (aprox. 45/ 55 min.) - WOD "Workout of the Day".

OPEN BOX - Treino, sem acompanhamento direto do coach, recomendado apenas para alunos com autonomia e experiência de treino.

OSTEOPILATES - Aula de mobilidade articular e correção postural, focada na correção do movimento e prevenção e lesões.

YOGA SÁMKHYA - Prática física com o auxílio de um conjunto de posturas/ poses que auxiliam na saúde física, mental e emocional.