

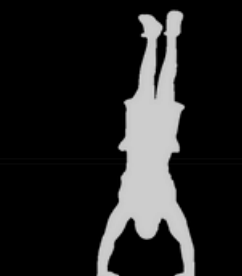
	2ª feira	3ª feira		5ª feira	6ª feira
7h	CROSS	CROSS		CROSS	CROSS
8h	Open Box -8h	Open Box -8h	4ª feira	Open Box -8h	Open Box -8h
9h	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS
10h	CROSS	OSTEOPILATES 10: 15h	CROSS	OSTEOPILATES 10: 15h	CROSS
11h		Open Box -11h	Open Box -11h	Open Box -11h	Open Box -11h

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

OSTEOPILATES 20:30h - 30'

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



Sábado
CROSS 9:30h
CROSS 10:30h



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.