



PROGRAMAÇÃO TOTAL FIT

Profesora Lúcia Rosa

A famosa ginástica carioca

**SEGUNDA,
QUARTA E
SEXTA**

07:00, 08:00 e 16:00

@blackirongymfloripa

PROGRAMAÇÃO

Profesora Jill

07:00

SEGUNDA

pilates

TERÇA

E QUINTA

body flex

X

LI

L

LI

Y

BO

BO

BO

PROGRAMAÇÃO JAZZ

JAZZ

Professora Thaíssa

QUARTA

e SEXTA

12:00

mais

aulas extras

@blackirongymfloripa

PROGRAMAÇÃO

SEGUNDA E QUARTA

CIRCUITO FUNCIONAL - 18:00

TERÇA E QUINTA

CROSS TRAINING - 08:00

CIRCUITO FUNCIONAL - 09:00

ALONGAMENTO E
ABDOMINAL - 18:00

CROSS TRAINING - 19:00

SEXTA

CIRCUITO FUNCIONAL - 18:00

CROSS TRAINING - 19:00

@blackirongymfloripa

BLACK IRON GYMS
FLORIPA

PROGRAMAÇÃO MUAY THAI

Professor Aluizio Hungria

SEGUNDA,
QUARTA E
SEXTA

19:15

DURAÇÃO DA
AULA: 75 min

TERÇA E
QUINTA

08:00

DURAÇÃO DA
AULA: 60 min

GIBI THAI FIGHT TEAM

@blackirongymfloripa

BOXE

PROGRAMAÇÃO

BOXE

Professor Gustavo Tomazini

SEGUNDA 09h e 18h

TERÇA 11h

QUARTA 09h e 18h

QUINTA 11h

SEXTA 09h e 18h

60 minutos cada aula

BOXE

BOXE TEAM FLORIPA

@blackirongymfloripa

PROGRAMAÇÃO JIU JITSU

Professor Leonardo Carrapa

SEGUNDA 20:30

TERÇA 12:00 e 19:00

QUARTA 11:00

QUINTA 12:00 e 19:00

SEXTA 11:00

EQUIPE TREM BALA

@blackirongymfloripa

PROGRAMAÇÃO HAPIKIDO

Professor Edgar

TERÇA E

QUINTA

10:00

MODALIDADE INFANTIL

@blackirongymfloripa