



# PROGRAMAÇÃO LOCAL FIT

Profesora Lúcia Rosa

A famosa ginástica  
carioca

**SEGUNDA,  
QUARTA E  
SEXTA**

**07:00, 08:10 e  
16:00**

@blackirongymfloripa

# PROGRAMAÇÃO DANÇA

Profesora Thaíssa

SEGUNDA E  
QUARTA

12:10

# PROGRAMAÇÃO

Profesora Jill

07:00

SEGUNDA

pilates

TERÇA

QUINTA

body flex

X

U

L

U

X

O

O

O

# PROGRAMAÇÃO

## SEGUNDA E QUARTA

CIRCUITO FUNCIONAL - 19:00

## 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

@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

BOXE

# PROGRAMAÇÃO

# BOXE

Professor Gustavo

Tomazini

**SEGUNDA 09h e 18h**

**TERÇA 11h**

**QUARTA 09h e 18h**

**QUINTA 11h**

**SEXTA 09h**

60 minutos cada aula

**BOXE**

BOXE TEAM FLORIPA

@blackirongymfloripa

# PROGRAMAÇÃO JIU JITSU

Professor Leo

SEGUNDA 20:30

TERÇA 12:00 e 19:00

QUARTA 11:00

QUINTA 12:00 e 19:00

SEXTA 11:00

NSLIP  
EQUIPE TREM BALA

@blackirongymfloripa