

Segunda **18/11**

**Orange Circuit**

06:00 às 07:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 03/15

**Orange Circuit**

07:00 às 08:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 09/15

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

08:00 às 08:30  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 02/02  
Sala Lotada

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

08:31 às 09:00  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 02/02  
Sala Lotada

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

11:01 às 11:30  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 02/02  
Sala Lotada

**Personal 2X1 PEITO E**

Terça **19/11**

**Bootcamp**

06:00 às 06:45  
ERICA  
Sala Orange / Aula Bootcamp  
Inscritos 00/10

**Personal 2X1 PERNAS**

07:00 às 07:30  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

07:30 às 08:00  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

08:00 às 08:30  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

08:31 às 09:00  
ERICA  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

10:00 às 10:30  
ERICA

Quarta **20/11**

**Orange Super Alvo**

06:00 às 07:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 00/15

**Orange Super Alvo**

07:00 às 08:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 00/15

Sexta **22/11**

**Orange EXTREME**

06:00 às 07:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 00/10

**Orange EXTREME**

07:00 às 08:00  
ERICA  
Sala Orange  
Inscritos 00/10

## TRÍCEPS

11:31 às 12:00

ERICA

Sala de Musculação

Inscritos 02/02

Sala Lotada

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

## Personal 2X1 PERNAS E

### GLÚTEOS

10:31 às 11:00

ERICA

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

## Personal 2X1 PERNAS E

### GLÚTEOS

11:01 às 11:30

ERICA

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

## Personal 2X1 PERNAS E

### GLÚTEOS

11:31 às 12:00

ERICA

Sala de Musculação

Inscritos 00/02