

MODALIDADE	INTENSIDADE	TONIFICAÇÃO	RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR	MOBILIDADE	CLUBE
TRX	••	•••	••	••	•••
C. FUNCIONAL	••	•••	••	••	•••
CROSS	•••	•••	••	•••	•••
BOPE	••	•••	•	•	•••
JUMP	•••	••	•••	•	•••
ATTACK	•••	••	•••	••	•••
COMBAT	•••	•	•••	••	••
PUMP	•••	•••	•	••	•••
LOCALIZADA	••	•••	•	•	•••
GAP	••	•••	•	•	•••
ABS	••	•••	•	•	•••
ZUMBA	••	•	••	••	•••
STEP	••	••	••	•	•
CYCLING	•••	••	•••	•	•••
YOGA	•	••	•	•••	•••
FLEX	•	•	•	•••	•••
PILATES	•	••	•	•••	•••
HIIT	•••	••	•••	•	•
MOBILIDADE	•	•	•	•••	•
BOSU	••	••	•	•	•
SUPER AVÓS	••	••	•	••	••
HIDROGINÁSTICA	•	••	••	••	••

Alta •••

Média ••

Baixa •

Venda Nova •

Infesta •

Gondomar •