

Fevereiro 2012



Já tem o seu Cartão da "Porquinha"? A partir deste mês comece a Pontuar para Amealhar!



E... começamos com 3º ANIVERSÁRIO do Fitstudio St.º Ovidio. Prepare-se para as aulas especiais e Bolo com toda a certeza mas,... light



Este ano, o DIA dos NAMORADOS no Fitstudio vai ter direito a "Homens"!! Não vai querer perder!



E como não poderia deixar de ser, Fevereiro é Carnaval! Está convidada para o nosso baile de máscaras.

Informe-se sobre todas estas atividades no seu ginásio.


PLANEAMENTO MENSAL SALA DE CIRCUITO

Semana de 30 de Janeiro a 04 de Fevereiro




2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Braços Fortes	VIVE™ Ball	Cárdio	Pernas e Glúteos	BOSU® Local	Ritmos Latinos


Semana de 06 a 11 de Fevereiro

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Cárdio	Core	VIVE™ Ball	3ºAniversário 	Cárdio	VIVE™ Tubes

Semana de 13 a 18 de Fevereiro

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pernas e Glúteos	Cárdio 	BOSU® Cárdio	Pernas e Glúteos	VIVE™ Ball	Cárdio

Semana de 20 a 25 de Fevereiro

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
VIVE™ Ball	Carnaval 	VIVE™ Tubes	Core	Cárdio	BOSU® Local