

# GRADE DAS AULAS DE SPINNING

*\*horários das aulas poderão ser alterados sem aviso prévio*

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h - 7h50	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	
8h - 8h50	Spinning		Spinning		Spinning	
9h30 - 10h20						Spinning
10h - 11h	Mix Duque		Mix Duque		Mix Duque	
10h30 - 11h30						Mix Duque
14h - 15h		Mix Duque		Mix Duque		
16h - 16h50	Spinning		Spinning		Spinning	
19h - 19h50	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	
20h - 20h50	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning		

**MIX DUQUE:** 30' Spinning + 20' Abdomen + 10' Alongamento



Siga o [clubeduque](#):



Reclamações e sugestões,  
contate a Ouvidoria:  
[ouvidoria@clubeduque.com](mailto:ouvidoria@clubeduque.com)