

# HORÁRIO CROSSTRAINING LUXUS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18h30 - 19h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
19h30 - 20h30	WOD	MOBILITY (19h45 - 20h15)	WOD	WOD	OPEN BOX
20h30 - 21h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD

**WOD** — Workout of the Day - Treino do dia.

**MOBILITY** — Trabalho de desenvolvimento de flexibilidade e mobilidade articular. Prevenção de lesões.

**OPEN BOX** — Treino livre sem acompanhamento.