

Atualizado em 01/07/17



ACADEMIA
GRADE DE HORÁRIOS (GINÁSTICA - BIKE - LUTAS - DANÇA)

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	BIKE	BIKE RODRIGO 45		BIKE RODRIGO 45			
7:00HS	TATAME	J. JITSU MISTO JORGE 90	J. JITSU MISTO JORGE 90		J. JITSU MISTO JORGE 90		
	STUDIO	ABS RODRIGO 15		ABS RODRIGO 15		ALONGAMENTO RODRIGO 15	
7:15HS	STUDIO	JUMP RODRIGO 30	HIIT DANILA 30	STEP RODRIGO 30	CIRCUITO DANILA 30	JUMP RODRIGO 30	
	BIKE			BIKE CAMILA 45		BIKE CAMILA 45	
7:30HS	STUDIO						
	UNIDADE 2	CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60		CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60		CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60	
7:45HS	STUDIO	ZUMBA DANCE RODRIGO 45	RITMIX DANILA 30	ZUMBA DANCE RODRIGO 45	RITMIX DANILA 30	ZUMBA DANCE RODRIGO 45	
8:15HS	BIKE		BIKE DANILA 30		BIKE DANILA 30		
8:30HS	BIKE	BIKE RODRIGO 45		BIKE RODRIGO 45		BIKE RUNNING RODRIGO 45	
8:45HS	STUDIO		ALONGAMENTO DANILA 45		ALONGAMENTO DANILA 45		
9:15hs	STUDIO	PILATES RODRIGO 45		PILATES RODRIGO 45		PILATES RODRIGO 45	
9:30HS	STUDIO		YOGA TEREZINHA 60		YOGA TEREZINHA 60		
10:00HS	STUDIO						AXE ADRIEL 60
11:00HS	BIKE						BIKE WELLINGTON 45
12:00HS	STUDIO						PILATES WELLINGTON 60
14:00HS	TATAME		MHUAY THAY LUCIANA 60		MHUAY THAY LUCIANA 60		
14:45HS							
15:00HS	UNIDADE 2	CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60		CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60		CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60	
	STUDIO		JUMP WELLINGTON 45		JUMP WELLINGTON 45		
15:45HS	STUDIO	YOGA TEREZINHA 60	PUMP WELLINGTON 45	YOGA TEREZINHA 60	PUMP WELLINGTON 45		
16H30HS	STUDIO		ALONGAMENTO WELLINGTON 30		ALONGAMENTO WELLINGTON 30		
17H15HS	TATAME		JU JITSU MORGANTE (INFANTIL) DENIS 60		JU JITSU MORGANTE (INFANTIL) DENIS 60		
17:30HS	TATAME	MHUAY THAY LUCIANA 60		MHUAY THAY LUCIANA 60			
	STUDIO	G A P DANILA 30	PILATES DANILA 30	G A P DANILA 30	PILATES DANILA 30	PUMP WELLINGTON 30	
18:00HS	STUDIO	CIRCUITO DANILA 30	AEROBOXE DANILA 30	STEP WELLINGTON 30	AEROBOXE DANILA 30	ENDURANCE WELLINGTON 15	
18:15HS	STUDIO		CIRCO/INFANTIL 45		CIRCO/INFANTIL 45	STEP WELLINGTON 30	
	STUDIO	JUMP ROPE DANILA 15	ABS DANILA 15	ALONGAMENTO WELLINGTON 30	ABS DANILA 15		
18:30HS	TATAME	JUDO INF. VITOR 45		JUDO INF. VITOR 45			
	UNIDADE 2	CROSS FUNCIONAL FIT INAE 60	MUAY THAI IVAN 60	CROSS FUNCIONAL FIT INAE 60	MUAY THAI IVAN 60		
18:40HS	BIKE			BIKE VANESSA 45			
18:45HS	STUDIO	PILATES WELLINGTON 30	ZUMBA + RITMOS DANILA 45		ZUMBA + RITMOS DANILA 45	ALONGAMENTO WELLINGTON 30	
	UNIDADE 2					CROSS FUNCIONAL FIT RODRIGO RUIZ 60	
19:00HS	TATAME		CIRCO/ADULTO TULIO 60	ABS WELLINGTON 30	CIRCO/ADULTO TULIO 60	CAPOEIRA TULIO 60	
	BIKE	BIKE DANILA 45	BIKE CAMILA 45				
19:15HS	TATAME	BRINC. E CIRC. VITOR 45		BRINC. E CIRC. VITOR 45			
	STUDIO	JUMP WELLINGTON 45					
	BIKE						
19:20HS	BIKE					BIKE WELLINGTON 45	
19:30HS	UNIDADE 2	CROSS FUNCIONAL FIT RODRIGO RUIZ 60	CROSS FUNCIONAL FIT INICIANTE 60	CROSS FUNCIONAL FIT RODRIGO RUIZ 60	CROSS FUNCIONAL FIT INICIANTE 60		
	STUDIO		CIRCUITO DANILA 30	JUMP WELLINGTON 30	CIRCUITO DANILA 30	ZUMBA DANCE ADRIEL 60	
19:45HS	STUDIO						
20:00HS	BIKE	BIKE DANILA 45	BIKE DANILA 45	BIKE VANESSA 45	BIKE DANILA 45		
	STUDIO	ALONGAMENTO WELLINGTON 30	ALONGAMENTO DANILA 30	PILATES WELLINGTON 30	ALONGAMENTO DANILA 30		
	TATAME	J. JITSU MISTO JORGE 90	J. JITSU MISTO JORGE 90	J. JITSU MISTO JORGE 90	J. JITSU MISTO JORGE 90		
20:30HS	UNIDADE 2	CROSS FUNCIONAL FIT RODRIGO RUIZ 60	CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60	CROSS FUNCIONAL FIT RODRIGO RUIZ 60	CROSS FUNCIONAL FIT WELLINGTON 60		
	STUDIO	ZUMBA DANCE ADRIEL 60	RITMIX ADRIEL 60	ZUMBA DANCE ADRIEL 60	RITMIX ADRIEL 60		
	BIKE						
21:00HS	BIKE	BIKE DANILA 45					
21:30hs	UNIDADE 2						
	STUDIO	BOXE DANIEL 60	SERTANEJO UNIVERSITÁRIO VAL 60	BOXE MISTA GEORGE ARIAS 60	SERTANEJO VANERÃO VAL 60		
21:45HS	TATAME		MHUAY THAY LUCIANA 60		MHUAY THAY LUCIANA 60		

*** GAP = GLUTEO, ABDOMEN E PERNA

*** MISTA = FEMININO E MASCULINO

*** PUMP/LOCAL - GINÁSTICA COM PESOS LOCALIZADA

***CROSS F. FIT= TREINAMENTO FUNCIONAL

***BOXE MASCULINO E FEMININO COM O CAMPEÃO SULAMERICANO DO PESO PESADO

***BRINC. E CIRC.= CIRCUITO E BRINCADEIRA DE RUA PARA CRIANÇAS DE 4 A 12 ANOS

TODAS AS MODALIDADES SÃO LIVRES e INCLUIEM NO VALOR

***YOGA IENGR

CIRCO INFANTIL E ADULTO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

DAS 6:00HS ÀS 00:00HS DE SEGUNDA À SEXTA

DAS 8:00HS ÀS 16:00HS DE SÁBADO

DAS 9:00HS ÀS 13:00HS DE DOMINGO

HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO

ESPECIAL

INTENSIDADE

RESISTÊNCIA

EQUILÍBRIO

FORÇA

LUTAS

DANÇAS

INFANTIL