

Atualizado
25/07/2024



Unidade:
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 DEIZE	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 DEIZE	JUMP 30 ANDRE	
	BIKE						
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
7:30HS	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
	SALA BIKI						
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 DEIZE	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 DEIZE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS S		FITDANCE 60 MATHEUS S			
	SALA BIKI	BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE	
8:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 CAMILA		FITDANCE 60 CAMILA		
	SALA BIKI		BIKE 45 DEIZE		BIKE 45 DEIZE		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
8:30HS	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
	STUDIO					CIRCUITO 30 ANDRE	
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 ANDRE		PUMP 30 ANDRE			
9:00HS	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
	STUDIO		PILATES 30 DEIZE		PILATES 30 DEIZE	ALONGAMENTO 30 ANDRE	CIRCUITO 30 ANDRE
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 ANDRE		ALONGAMENTO 30 ANDRE			
9:30HS	STUDIO						LOCALIZADA 30 ANDRE
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
10:00 HS	SALA BIKI						BIKE 45 ANDRE
	STUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		
10:30 HS	STUDIO					YOGA 60 GIULIANA	
10:45 HS	STUDIO						YOGA 60 CAROLINA
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 CAMILA
15:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
16:00 HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO			
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER		STUDIO DE PILATES 60 WAGNER			
17:00HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 ELIS		FUNCIONAL 30 ELIS		
	STUDIO						
17:30HS	STUDIO		GLÚTEO 30 ELIS		GLÚTEO 30 ELIS		
18:00HS	STUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 VITOR V	PUMP 30 ELIS	BRINCADEIRA DE RUA 60 VITOR V	PUMP 30 ELIS	BRINCADEIRA DE RUA 60 LUCAS C	
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
18:30HS	STUDIO		PILATES 30 ELIS		PILATES 30 ELIS		
19:00HS	STUDIO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 ELIS	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 ELIS		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
	SALA BIKI					BIKE 45 LUCAS C	
19:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 VITOR V	FORRÓ 60 VALDEMIR	CIRCUITO 30 VITOR V	SERTANEJO 60 VALDEMIR		
	SALA BIKI		BIKE 45 ELIS		BIKE 45 ELIS		
19:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 30 LUCAS C	
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA			
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
	SALA BIKI	RIKF 45 VITOR V		RIKF 45 VITOR V			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 ELIS		ALONGAMENTO 30 ELIS		
21:00HS	STUDIO	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 90 MARCELO P	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 90 MARCELO P		

LUTAS	INTENSIDADE	RESISTENCIA	EQUILIBRIO	DANÇA	I INFANTIL	FORÇA
-------	-------------	-------------	------------	-------	------------	-------

Unidade 1: Rua Dom Andres Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Iuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67
 | Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324 | Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9:
 Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733

Atualizado 27/07/2024



Unidade:
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 DEIZE	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 DEIZE	JUMP 30 ANDRE	
	BIKE						
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
7:30HS	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
	SALA BIKE						
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 DEIZE	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 DEIZE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATEUS S		FITDANCE 60 MATEUS S			
	SALA BIKE	BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE	
8:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 CAMILA		FITDANCE 60 CAMILA		
	SALA BIKE		BIKE 45 DEIZE		BIKE 45 DEIZE		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
8:30HS	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
	STUDIO					CIRCUITO 30 ANDRE	
8:45HS	STUDIO	PIJMP 30 ANDRE		PIJMP 30 ANDRE			
9:00HS	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE			
	STUDIO		PILATES 30 DEIZE		PILATES 30 DEIZE	ALONGAMENTO 30 ANDRE	CIRCUITO 30 ANDRE
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 ANDRE		ALONGAMENTO 30 ANDRE			
9:30HS	STUDIO						LOCALIZADA 30 ANDRE
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		STUDIO DE PILATES 60 ROBERTA		
10:00 HS	SALA BIKE						BIKE 45 ANDRE
	STUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		
10:30 HS	STUDIO					YOGA 60 GIULIANA	
10:45 HS	STUDIO						YOGA 60 CAROLINA
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 CAMILA
15:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
16:00 HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO			
17:00HS	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER		STUDIO DE PILATES 60 WAGNER			
	STUDIO		FUNCIONAL 30 ELIS		FUNCIONAL 30 ELIS		
17:30HS	STUDIO		GLÚTEO 30 ELIS		GLÚTEO 30 ELIS		
18:00HS	STUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 VITOR V	PIJMP 30 FI IS	BRINCADEIRA DE RUA 60 VITOR V	PUMP 30 FI IS	BRINCADEIRA DE RUA 60 LUCAS C	
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
18:30HS	STUDIO		PILATES 30 ELIS		PILATES 30 ELIS		
19:00HS	STUDIO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 ELIS	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 ELIS		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE	STUDIO DE PILATES 60 WAGNER	STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
	SALA BIKE					BIKE 45 LUCAS C	
19:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 VITOR V	FORRÓ 60 VALDEMIR	CIRCUITO 30 VITOR V	SERTANEJO 60 VALDEMIR		
	SALA BIKE		BIKE 45 ELIS		BIKE 45 ELIS		
19:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 30 LUCAS C	
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA			
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		STUDIO DE PILATES 60 ARIANE		
	SALA BIKE	BIKE 45 VITOR V		BIKE 45 VITOR V			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 ELIS		ALONGAMENTO 30 ELIS		
21:00HS	STUDIO	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 90 MARCELO P	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 90 MARCELO P		

Unidade 1: Rua Dom Andres Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 | Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324 | Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733