

Atualizado 21/07/2024



Unidade:
LIBERDADE

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 ANDRE	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 ANDRE	JUMP 30 EDSON	
	BIKE						
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON	
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 ANDRE	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 ANDRE	FITDANCE 60 MATHEUS S	
8:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 MATHEUS S		FIDANCE 60 MATHEUS S		
	SALA BIKE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
8H15HS	STUDIO						
8:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON	
9:00HS	STUDIO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 ANDRE	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 ANDRE	PILATES 30 EDSON	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
9:30HS	BIKE						BIKE 45 RENAN
	STUDIO	YOGA 60 NATHALIA M		YOGA 60 NATHALIA M			
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
10:30 HS	STUDIO						PILATES 30 RENAN
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 RENAN
11:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 RAPHAEL D
17:00HS	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		PILATES DE STUDIO 60 MIDI			
	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR C	CIRCUITO 30 ANDRE	FUNCIONAL 30 VITOR C	CIRCUITO 30 ANDRE	FUNCIONAL 30 VITOR V	
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 ANDRE	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 ANDRE	LOCALIZADA 30 VITOR V	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 ANDRE	YOGA 60 CLAUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 ANDRE		
	BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR V	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
	SALA BIKE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		
19H30	STUDIO	PILATES 30 VITOR C		PILATES 30 VITOR C			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	JUMP 30 ANDRE	FITDANCE 60 JEAN	JUMP 30 ANDRE		
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 LAURA		PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
	SALA BIKE	RIKF 45 VITOR C		RIKF 45 VITOR C			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 ANDRE		ALONGAMENTO 30 ANDRE		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M		

LUTAS
INTENSIDADE
RESISTENCIA
EQUILIBRIO
DANÇA
INFANT
FORÇA

Unidade 1: Rua Dom Andrés 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

Atualizado 21/07/2024



LIBERDADE

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 ANDRE	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 ANDRE	JUMP 30 EDSON	
	BIKE						
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON	
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 ANDRE	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 ANDRE	FITDANCE 60 MATHEUS S	
8:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 MATHEUS S		FIDANCE 60 MATHEUS S		
	SALA BIKE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
8H15HS	STUDIO						
8:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON	
09H00	STUDIO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 ANDRE	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 ANDRE	PILATES 30 EDSON	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
9h30	STUDIO	YOGA 60 NATHALIA M		YOGA 60 NATHALIA M			
	SALA BIKE						BIKE 45 RENAN
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
10:30 HS	STUDIO						PILATES 30 RENAN
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 RENAN
11:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 RAPHAEL D
17:00HS	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		PILATES DE STUDIO 60 MIDI			
	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR C	CIRCUITO 30 ANDRE	FUNCIONAL 30 VITOR C	CIRCUITO 30 ANDRE	FUNCIONAL 30 VITOR V	
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 ANDRE	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 ANDRE	LOCALIZADA 30 VITOR V	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	RINCADEIRA DE RUA ANDRE	YOGA 60 CLAUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 ANDRE		
	BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR V	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
	SALA BIKE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		
19H30	STUDIO	PILATES 30 VITOR C		PILATES 30 VITOR C			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	JUMP 30 ANDRE	FITDANCE 60 JEAN	JUMP 30 ANDRE		
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 LAURA		PILATES DE STUDIO 60 LAURA		
	SALA BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 ANDRE		ALONGAMENTO 30 ANDRE		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUADO M	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUADO M		

Unidade 1: Rua Dom Andrés 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