

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 9  
Cassandoca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 THIAGO	JUMP 30 ROCHELLEY	FUNCIONAL 30 DANIEL	JUMP 30 ROCHELLEY	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
7:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
7:45h	BIKE		BIKE 45 ROCHELLEY		BIKE 45 ROCHELLEY	BIKE 45 RAFAEL M.	
	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS H.	FITDANCE 60 JEAN	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 MATHEUS H.	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 THIAGO	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLEY	LOCALIZADA 30 DANIEL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLEY	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 ROCHELLEY		PILATES 30 ROCHELLEY		STEP 30 DANIEL
9:15h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 THIAGO		MOBILIDADE 30 DANIEL		MOBILIDADE 30 RAFAEL M.	
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45h	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00h	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30h	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
18:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 LUCAS R.	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 LUCAS R.		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
18:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 LUCAS R.	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 LUCAS R.		
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JUNINHO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 CATARINA	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JUNINHO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	BIKE		BIKE 45 LUCAS A.		BIKE 45 LUCAS A.		
19:15h	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
19:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUSTAVO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO			
	STUDIO		PUMP 30 LUCAS A.		JUMP 30 LUCAS A.		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 LUCAS A.	PILATES 30 GUSTAVO			
21:00h	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

■ FORÇA 
 ■ INTENSIDADE 
 ■ RESISTÊNCIA 
 ■ LUTAS 
 ■ EQUILÍBRIOS 
 ■ INFANTIL 
 ■ DANÇAS

Unidade Pq. São Jorge, Unidade Tatuapé, Unidade Metrô Tatuapé, Unidade Anália Franco,  
 Unidade Jardim Anália Franco, Unidade Vila Carrão, Unidade Alto da Mooca,  
 Unidade Vila Prudente, Unidade Mooca, Unidade Conselheiro Carrão,  
 Unidade Belenzinho, Unidade Liberdade

Horários de Funcionamento

Segunda a sexta: 05h às 23h | Sábados, domingos e feriados: 08h às 16h (Todas as unidades)

Unidades 24h: Tatuapé, Anália Franco, Alto da Mooca e Liberdade

Horário sujeito a alteração.

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 9  
Cassandoca

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 THIAGO	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 DANIEL	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
7:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
7:45h	BIKE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE	BIKE 45 RAFAEL M.	
	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS H.	FITDANCE 60 JEAN	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 MATHEUS H.	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 THIAGO	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	LOCALIZADA 30 DANIEL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		STEP 30 DANIEL
9:15h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 THIAGO		MOBILIDADE 30 DANIEL		MOBILIDADE 30 RAFAEL M.	
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45h	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00h	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30h	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
18:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 LUCAS R	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 LUCAS R		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
18:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 LUCAS R	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 LUCAS R		
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JUNINHO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 CATARINA	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JUNINHO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	BIKE		BIKE 45 LUCAS A		BIKE 45 LUCAS A		
19:15h	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
19:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		PILATES STUDIO 60 WELLINGTON		
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUSTAVO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO			
	STUDIO		PUMP 30 LUCAS A		JUMP 30 LUCAS A		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 LUCAS A	PILATES 30 GUSTAVO			
21:00h	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

Unidade Pq. São Jorge, Unidade Tatuapé, Unidade Metrô Tatuapé, Unidade Anália Franco,  
Unidade Jardim Anália Franco, Unidade Vila Carrão, Unidade Alto da Mooca,  
Unidade Vila Prudente, Unidade Mooca, Unidade Conselheiro Carrão,  
Unidade Belenzinho, Unidade Liberdade

**Horários de Funcionamento**

Segunda a sexta: 05h às 23h | Sábados, domingos e feriados: 08h às 16h (Todas as unidades)  
Unidades 24h: Tatuapé, Anália Franco, Alto da Mooca e Liberdade

Horário sujeito a alteração.