

Atualizado
23/01/2026



Unidade 12
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 DANIEL	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 ANA PAULA		FITDANCE 60 ANA PAULA			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 DANIEL		BIKE 45 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 ALEXANDRE G		PUMP 30 ALEXANDRE G			
9:00h	STUDIO	PILATES 30 ALEXANDRE G	MOBILIDADE 30 DANIEL	PILATES 30 ALEXANDRE G	ALONGAMENTO 30 DANIEL		
	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
9:30h	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
9:45h	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 MATHEUS A.	JUMP 30 THIAGO	FUNCIONAL 30 MATHEUS A.	JUMP 30 THIAGO		
17:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 MATHEUS A.		BARRIGA ZERO 30 MATHEUS A.			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 THIAGO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 THIAGO		
	SALA BIKE	BIKE 45 MATHEUS A.		BIKE 45 MATHEUS A.			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
18:30h	STUDIO		LOCALIZADA 30 THIAGO		LOCALIZADA 30 THIAGO		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 MATHEUS A.	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 MATHEUS A.	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATEUS H.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
	SALA BIKE		BIKE 45 THIAGO		BIKE 45 THIAGO		
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 MATHEUS A.		CIRCUITO 30 MATHEUS A.			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 THIAGO	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 THIAGO		
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M.		JIU JITSU 90 EDUARDO M.		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

■ 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
23/01/2026



Unidade 12
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 DANIEL	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 ANA PAULA		FITDANCE 60 ANA PAULA			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 DANIEL		BIKE 45 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 ALEXANDRE G		PUMP 30 ALEXANDRE G			
9:00h	STUDIO	PILATES 30 ALEXANDRE G	MOBILIDADE 30 DANIEL	PILATES 30 ALEXANDRE G	ALONGAMENTO 30 DANIEL		
	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
9:30h	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
9:45h	STUDIO				YOGA 60 LORRAINE		
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 MATHEUS A.	JUMP 30 THIAGO	FUNCIONAL 30 MATHEUS A.	JUMP 30 THIAGO		
17:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 MATHEUS A.		BARRIGA ZERO 30 MATHEUS A.			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 THIAGO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 THIAGO		
	SALA BIKE	BIKE 45 MATHEUS A.		BIKE 45 MATHEUS A.			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
18:30h	STUDIO		LOCALIZADA 30 THIAGO		LOCALIZADA 30 THIAGO		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 MATHEUS A.	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 MATHEUS A.	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATEUS H	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
	SALA BIKE		BIKE 45 THIAGO		BIKE 45 THIAGO		
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 MATHEUS A.		CIRCUITO 30 MATHEUS A.			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 THIAGO	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 THIAGO		
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

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.