

PROGRAMAÇÃO ACADEMIA

MANHÃ

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00 às 07h45	Spinning (s1)	Funcional Class (s1)	Spinning (s1)	Funcional Class (s1)	Spinning (s1)
07h00 às 07h45	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
07h00 às 08h00	RUN TCC	Yoga (s2)	RUN TCC	Yoga (s2)	RUN TCC
07h50 às 08h35	Circuito Funcional (s2)		Circuito Funcional (s2)		Circuito Funcional (s2)
08h00 às 08h45		Spinning (s1)		Spinning (s1)	
08h15 às 09h00	Local (s1)	Alongamento (s2)	Local (s1)	Alongamento (s2)	Local (s1)
08h30 às 09h15	Ritmos (ext.)		Ritmos (ext.)		
08h40 às 09h25	Zumba (s2)		Zumba (s2)		Zumba (s2)
09h00 às 09h30	Alongamento (s1)	Mobilidade (s1)	Alongamento (s1)	Mobilidade (s1)	Alongamento (s1)
09h30 às 10h00		Core (s1)		Core (s1)	
09h30 às 10h15	Ritmos (s1)		Ritmos (s1)		Ritmos (s1)
09h30 às 10h15	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
10h00 às 10h45		Local (s1)		Local (s1)	
10h15 às 11h00		Pilates (s2)		Pilates (s2)	
10h20 às 11h05	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
11h00 às 11h45		Spinning(s1)		Spinning(s1)	
11h00 às 12h00	Yoga (s1)		Yoga (s1)		Yoga (s1)
11h10 às 11h55	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
11h45 às 12h15		Alongamento (s1)		Alongamento (s1)	

TARDE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14h15 às 15h00			Pilates (s1)		
15h00 às 15h30	Abdominal (s1)	Mobilidade (s1)	Abdominal (s1)	Mobilidade (s1)	
15h30 às 16h00	Alongamento (s1)		Alongamento (s1)		
15h30 às 16h15		GAP (s1)		GAP (s1)	
16h00 às 16h45	Local (s1)		Local (s1)		Alongamento (s1)
16h15 às 17h00		Spinning (s1)		Spinning (s1)	
16h30 às 18h00	Jazz (s2)		Jazz (s2)		
17h00 às 18h00	Yoga (s1)	Boxe (s2)	Yoga (s1)	Boxe (s2)	
17h15 às 18h00		Ritmos (s1)		Ritmos (s1)	
17h30 às 18h00					Abdominal (s1)

NOITE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18h00 às 18h30	Glúteo (s1)		Glúteo (s1)		
18h00 às 18h45		Power Fit (s1)		Power Fit (s1)	Maromba (s1)
18h15 às 19h00		Pilates (s2)		Pilates (s2)	
18h30 às 19h00	Abdominal (s1)		Abdominal (s1)		
18h30 às 20h00	Boxe (s2)		Boxe (s2)		Boxe (s2)
19h00 às 19h45	Maromba (s1)		Maromba (s1)		
19h00 às 20h00	Yoga (salão social)	RUN TCC (externo)	Yoga (salão social)	RUN TCC (externo)	
19h15 às 20h00		Spinning (s1)		Spinning (s1)	
19h00 às 20h30		Ballet Adulto (s2)		Ballet Adulto (s2)	
20h00 às 20h45	Spinning (s1)		Spinning (s1)		
20h00 às 20h45	Pilates (s2)	Alongamento (s1)	Pilates (s2)	Alongamento (s1)	

SÁBADO

09h00 às 09h45	Spinning (s1)				
10h00 às 10h45	Local (S2)				
11h00 às 11h45	Spinning (s1)				
12h00 às 12h45	Alongamento (s2)				

MUSCULAÇÃO - 2ª à 6ª das 6h às 22h / sábado das 8h às 16h / domingo e feriado das 8h às 14h

FISIOTERAPIA - informações e agendamento na recepção da academia - fone 37216882

PROGRAMAÇÃO SUJEITA A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

