

HORÁRIOS DA ACADEMIA

MUSCULAÇÃO: LIMITE MÁXIMO DE 30 PESSOAS POR HORÁRIO

NATAÇÃO: LIMITE MÁXIMO DE 12 PESSOAS POR HORÁRIO

CATEG.	AULAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
LUTAS	JIU-JITSU LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	11:00 - 12:30 Prof. Fred 18:00 - 19:00 Prof. Fred	07:00 - 08:00 Prof. Tânia 19:30 - 21:00 Prof. Fred	11:00 - 12:30 Prof. Fred 18:00 - 19:00 Prof. Fred	07:00 - 08:00 Prof. Tânia 19:30 - 21:00 Prof. Fred	11:00 - 12:30 Prof. Fred 18:00 - 19:00 (Sem Kimono) Instrutor Rafael	-
	JIU-JITSU INFANTIL LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:00 - 10:00 Prof. Tânia 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) Prof. Tânia 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) Prof. Tânia	09:00 - 10:00 Prof. Tânia 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) Prof. Tânia 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) Prof. Fred 19:00 - 20:00 (7 a 12 anos) Prof. Vinicius	09:00 - 10:00 Prof. Tânia 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) Prof. Tânia 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) Prof. Tânia	09:00 - 10:00 Prof. Tânia 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) Prof. Tânia 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) Prof. Fred 19:00 - 20:00 (7 a 12 anos) Prof. Vinicius	-	-
	JIU-JITSU FEMININO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	19:30 - 20:30 Prof. Tânia	-	19:30 - 20:30 Prof. Tânia	-	-	-
	JIU-JITSU INICIANTE LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	18:30 - 19:30 Prof. Dino	-	18:30 - 19:30 Prof. Dino	-	-
	KICK BOXING	19:30 - 20:30 Professor Ney	-	19:30 - 20:30 Professor Ney	-	19:30 - 20:30 Professor Ney	-
AULAS	ALONGAMENTO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	09:00 - 09:45 Prof. João	-	09:00 - 09:45 Prof. João	-	-
	HIDROGINÁSTICA LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:45 - 10:30 Prof. Meiry 19:45 - 20:30 Prof. Ana	07:15 - 08:00 Prof. Ana	09:45 - 10:30 Prof. Meiry 19:45 - 20:30 Prof. Ana	07:15 - 08:00 Prof. Ana	09:45 - 10:30 Prof. Meiry 19:45 - 20:30 Prof. Ana	-
	CIRCUITO E FUNCIONAL LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	08:00 - 08:45 Prof. Priscila	-	08:00 - 08:45 Prof. Priscila	-	09:00 - 10:00 Prof. Gustavo
	CROSS7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	19:15 - 20:00 Prof. Vitor	-	19:15 - 20:00 Prof. Vitor	-	-
	CROSS7 KIDS LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	18:00 - 18:45 Prof. Vitor	18:00 - 18:45 Prof. Vitor	18:00 - 18:45 Prof. Vitor	18:00 - 18:45 Prof. Vitor	-	-
	PILATES SOLO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:00 - 09:45 Prof. João 18:45 - 19:30 Prof. João	-	09:00 - 09:45 Prof. João 18:45 - 19:30 Prof. João	-	09:00 - 09:45 Prof. João	-
	GAP LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	07:30 - 08:15 Prof. Priscila	-	07:30 - 08:15 Prof. Priscila	-	07:30 - 08:15 Prof. Priscila	-
	DANCE7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	18:30 - 19:30 Prof. André	-	18:30 - 19:30 Prof. André	-	-
	DANÇA DO VENTRE LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	-	-	-	18:30 - 19:30 Prof. Beatriz	-
	CARDIO7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	18:00 - 18:45 Prof. Priscila	-	18:00 - 18:45 Prof. Priscila	-	-	-
	ABDOMINAL	-	18:45 - 19:15 Prof. Vitor	-	18:45 - 19:15 Prof. Vitor	-	-
	BIKE INDOOR LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	06:30 - 07:15 Prof. Priscilla 19:00 - 19:45 Prof. Priscilla	07:15 - 08:00 Prof. Priscila	06:30 - 07:15 Prof. Priscilla 19:00 - 19:45 Prof. Priscilla	07:15 - 08:00 Prof. Priscila	-	-
	RIT BOX	-	09:00 - 09:45 Prof. Luisa	-	09:00 - 09:45 Prof. Luisa	-	-
INFANTIL	NATAÇÃO KIDS LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta
	NATAÇÃO BEBÊ LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta	horários sob consulta