

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 18:00 - 19:00	07:00 - 08:00 19:30 - 21:00	11:00 - 12:30 18:00 - 19:00	07:00 - 08:00 19:30 - 21:00	11:00 - 12:30 18:00 - 19:00 (Sem Kimono)	-
	JIU-JITSU INFANTIL LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:00 - 10:00 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos)	09:00 - 10:00 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) 19:00 - 20:00 (7 a 12 anos)	09:00 - 10:00 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos)	09:00 - 10:00 17:45 - 18:30 (4 a 6 anos) 18:30 - 19:30 (7 a 12 anos) 19:00 - 20:00 (7 a 12 anos)	-	-
	JIU-JITSU FEMININO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	19:30 - 20:30	-	19:30 - 20:30	-	-	-
	JIU-JITSU INICIANTE LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	18:30 - 19:30	-	18:30 - 19:30	-	-
	KICK BOXING	19:30 - 20:30	-	19:30 - 20:30	-	19:30 - 20:30	-
AULAS	ALONGAMENTO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	09:00 - 09:45	-	09:00 - 09:45	-	-
	HIDROGINÁSTICA LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:45 - 10:30 19:45 - 20:30	07:15 - 08:00	09:45 - 10:30 19:45 - 20:30	07:15 - 08:00	09:45 - 10:30 19:45 - 20:30	-
	CIRCUITO E FUNCIONAL LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	08:00 - 08:45	-	08:00 - 08:45	-	09:00 - 10:00
	CROSS7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	19:15 - 20:00	-	19:15 - 20:00	-	-
	CROSS7 KIDS LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	-	-
	PILATES SOLO LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	09:00 - 09:45 18:45 - 19:30	-	09:00 - 09:45 18:45 - 19:30	-	09:00 - 09:45	-
	GAP LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	08:00 - 08:45	-	08:00 - 08:45	-	08:00 - 08:45	-
	DANCE7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	-	18:30 - 19:30	-	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	-
	CARDIO7 LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	18:00 - 18:45	-	18:00 - 18:45	-	-	-
	ABDOMINAL	-	18:45 - 19:15	-	18:45 - 19:15	-	-
	BIKE INDOOR LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	07:00 - 07:45 19:00 - 19:45	07:15 - 08:00	07:00 - 07:45 19:00 - 19:45	07:15 - 08:00	-	-
	RIT BOX	-	09:00 - 09:45	-	09:00 - 09:45	-	-
	INFANTIL	NATAÇÃO KIDS LIMITE MÁXIMO POR AULA: 16 ALUNOS	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