

GRADE DE ATIVIDADES DA ACADEMIA

ATIVIDADE	HORÁRIO	DIAS DA SEMANA				
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SPINNING	06:30 (45')	X		X		
	07:15 (45')	X	X	X	X	
	19:00 (45')	X		X		X
	19:45 (45')	X		X		X
	20:15 (45')		X		X	
TREINAMENTO FUNCIONAL	07:30 (45')	SALA 01		SALA 01		SALA 01
	20:00 (60')		SALA 1		SALA 1	
ALONGAMENTO	08:15 (30')	SALA 01		SALA 01		SALA 01
RITMOS LATINOS	09:00 (45')	SALA 01		SALA 01		
PILATES DE SOLO	08:00 (45')		SALA 01		SALA 01	
	21:00 (45')		SALA 01		SALA 01	
BALLET INFANTIL (Sala 01)	09:45 (45')	3 a 6 anos		3 a 6 anos		
BALLET INFANTIL (Sala - Bloco 7)	19:00 (45')	3 a 6 anos		3 a 6 anos		
	19:45 (45')	7 a 10 anos		7 a 10 anos		
JIU-JITSU INFANTIL (Sala 01)	18:00 (45')	7 a 11 anos		7 a 11 anos		
	18:45 (45')	12 a 15 anos		12 a 15 anos		
MUAY THAI	19:00 (60')		SALA 01		SALA 01	
JIU-JITSU ADULTO	19:30 (90')	SALA 01		SALA 01		
	20:00 (60')					SALA 01
BALLET FITNESS	20:30 (60')	Sala - Bloco 7		Sala - Bloco 7		
CAPOEIRA (Sala - Bloco 7)	17:30 (45')	3 a 6 anos		3 a 6 anos		
	18:15 (45')	7 a 12 anos		7 a 12 anos		
FUTSAL	18:00 (40')		3 a 6 anos		3 a 6 anos	
	18:40 (40')		7 a 10 anos		7 a 10 anos	
	19:20 (40')		11 a 14 anos		11 a 14 anos	
JUDÔ (Sala - Bloco 7)	18:45 (45')		3 a 6 anos		3 a 6 anos	
	19:30 (45')		7 a 10 anos		7 a 10 anos	
	20:15 (60')		11 a 14 anos		11 a 14 anos	
BASQUETE	19:00 (60')	9 a 14 anos		9 a 14 anos		
VOLEIBOL	19:00 (180')					A PARTIR DE 15 ANOS
	20:00 (120')	A PARTIR DE 15 ANOS		A PARTIR DE 15 ANOS		
HIDROGINÁSTICA	09:00 (60')		X		X	
NATAÇÃO INFANTIL	09:00 (30')		Mamãe/Bebê (6m a 2 anos)		Mamãe/Bebê (6m a 2 anos)	
	09:30 (30')		2 a 3 anos		2 a 3 anos	
	10:00 (30')		4 a 5 anos		4 a 5 anos	
	10:30 (45')		5 a 6 anos		5 a 6 anos	
	10:00 (45')		7 a 10 anos		7 a 10 anos	
	14:00 (30')		2 a 3 anos		2 a 3 anos	
	14:30 (45')		Aperfeiçoamento (4 a 6 anos)		Aperfeiçoamento (4 a 6 anos)	
	15:15 (45')		7 a 10 anos		7 a 10 anos	
	16:00 (45')		10 a 12 anos		10 a 12 anos	
	18:30 (30')		Iniciante (3 a 5 anos)		Iniciante (3 a 5 anos)	
NATAÇÃO ADULTO	19:00 (60')		X		X	

Segunda a Sexta das 6h às 22h (sem intervalos para almoço)

Sábado das 8h às 17h (sem intervalos para almoço)

Domingos e Feriados das 09h às 14h (sem intervalos para almoço)