



# Horários de Aulas



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
ATP (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Power Toning (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 7:00 – 8:00	ATP (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Power Toning (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 7:00 – 8:00	ATP (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Mind & Body (SALA AERÓBICA/ONLINE) Carol 9:00 – 10:00
Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Climb (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 8:00 – 9:00	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Climb (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 8:00 – 9:00	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Donnas Club (SALA AERÓBICA/ONLINE) Carol 10:00 – 11:00
Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Toning (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 9:00 – 9:50	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Toning (SALÃO FESTA/ONLINE) Cibebe 9:00 – 9:50	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Carol 11:00 – 11:45
Burn (ONLINE) Cibebe 9:00 – 9:45	Mind & Body (ONLINE) Carol 10:00 – 10:45	FWT(Antiga Pump) (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 9:45 – 10:45	Mind & Body (ONLINE) Carol 10:00 – 10:45	Burn (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 9:45 – 10:45	
Donnas Club (ONLINE) Carol 10:00 – 10:45	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 10:45 – 11:45	Donnas Club (ONLINE) Carol 10:00 – 10:45	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 10:45 – 11:45	Donnas Club (ONLINE) Carol 10:00 – 10:45	
Jazz And Soul (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lais 10:45 – 11:45	Flash (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 11:45 – 12:45	Jazz And Soul (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lais 10:45 – 11:45	Flash (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 11:45 – 12:45	Flash (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 10:45 – 11:45	
Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lais 11:45 – 12:45	Ballet Classico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 12:45 – 13:30	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lais 11:45 – 12:45	Ballet treinee (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 12:45 – 13:30	Ballet Classico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 11:45 – 13:00	
Ballet Training (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 14:00 – 15:00	Climb (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 14:30 – 15:30	Ballet Training (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 14:00 – 15:00	Climb (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 14:30 – 15:30	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 13:15 – 14:00	
iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 15:00 – 15:45	Power Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 15:30 – 16:30	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 15:00 – 15:45	Power Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 15:30 – 16:30	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 14:00 – 15:00	
Yoga Flame (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 15:45 – 16:30	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 16:30 – 17:00	Yoga Flame (SALA AERÓBICA/ONLINE) Luana 15:45 – 16:30	Mob (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 16:30 – 17:00	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17:00 – 18:00	
InHale(Respiração) (ONLINE) Carol 16:30 – 17:00	Bounce (Jump) (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 17:00 – 17:45	InHale(Respiração) (ONLINE) Carol 16:30 – 17:00	Bounce (Jump) (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 17:00 – 17:45	Dance Camp (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:00 – 18:30	
Relief(Alívio Tensão Costas) (ONLINE) Carol 17:00 – 17:30	Mind & Body (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 17:45 – 18:30	Relief(Alívio Tensão Costas) (ONLINE) Carol 17:00 – 17:30	Mind & Body (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 17:45 – 18:30	Dembow (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:30 – 19:15	
Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17:30 – 18:30	FWT (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 18:30 – 19:30	Toning (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17:30 – 18:30	FWT (SALA AERÓBICA/ONLINE) Diego 18:30 – 19:30		
Dance Camp (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:30 – 19:00		Dance Camp (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:30 – 19:00			
Dembow (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 19:00 – 19:45		Dembow (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 19:00 – 19:45			

ATUALIZADO EM 01/07/2021

MATRICULA: R\$ 155,68  
MENSALIDADE: R\$ 168,05

AULA AVULSA: R\$ 24,74

# DESCRITIVO DE AULAS DE AERÓBICA

**ATP** - Uma aula completa com trabalho cardiovascular, muscular e de flexibilidade com movimentos funcionais e dinâmicos.

**Bounce** - Aula ritmada e divertida que trabalha e aumenta muito a aptidão cardiovascular. Excelente exercício para melhora da resistência e também para aqueles que possuem restrição a impacto, devido ao seu baixo nível de impacto.

**Climb** - Aula planejada para trabalhar resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória.

**Dance Camp** - Uma aula que trabalha o condicionamento cardiovascular e o fortalecimento muscular, utilizando ritmos e as batidas musicais.

**Dembow** - Uma aula com coreografias, planejada em cima de princípios de condicionamento físico, com alto gasto energético e muita diversão.

**Flash** - Uma aula de dança com ótimo gasto calórico com músicas temáticas dos anos 50, 60, 70 e 80.

**FWT** - Free Weight Training: uma aula que trabalha a musculatura, com pesos leves, barras, música e muita diversão.

**GTA** - Ama super aula pra trabalhar com foco nos glúteos, abdômen e coxas

**Imatt** - Uma nova modalidade de Pilates, mais moderna e integrada com as necessidades, funcionalidades e movimentos da vida moderna.

**Mob** - Um trabalho de alongamento, flexibilidade, mobilidade articular e postural com consciência corporal e relaxamento.

**Mind & Body** - Uma aula voltada para o bem-estar de corpo e alma, baseada em posturas, flexibilidade, meditação, num mix de yoga, pilates e alongamento.

**Ballet Clássico** - As técnicas do ballet somadas ao condicionamento físico através da dança em uma aula divertida e interessante.

**Toning** -

Um trabalho de alongamento, flexibilidade, mobilidade articular e postural com consciência corporal e relaxamento.

**Burn** -

Uma aula para melhorar a musculatura com exercícios com pesos livres, muita diversão, foco, concentração e resultados.

**Donnas Club** - Um programa exclusivo para trabalhar a saúde e a estética feminina, com o emocional e o social da mulher. Um treino completo com trabalho cardiovascular, definição muscular e flexibilidade.

**Jazz And Soul** -

Ritmos e coreografias dançantes, para mexer o corpo todo, gastar calorias enquanto se diverte muito.

**Ballet Training** - As técnicas do ballet somadas ao condicionamento físico através da dança, em uma aula divertida e interessante.

**Yoga Flame** -

Uma modalidade com origem na Califórnia, onde trabalhamos o corpo todo com equilíbrio, força e harmonia.

**Relief** - Uma super aula exclusiva da Koatch com alongamentos posturais, exercícios de soltura e alívio de tensão nas costas.

**Power Toning** - Um trabalho muscular mais intenso para quem gosta de treinar e quer resultados rápidos.