



Horários de Aulas / Ginástica Aeróbica



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Funcional (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Funcional/Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cibele 7:00 – 8:00	Funcional (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Funcional/Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cibele 7:00 – 8:00	Funcional (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 7:00 – 8:00	Aula Rotativa (SALA AERÓBICA/ONLINE) 9:30 – 10:30
Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Step (SALA AERÓBICA) Cibele 8:00 – 9:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Step (SALA AERÓBICA) Cibele 8:00 – 9:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:00 – 8:45	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) 10:30 – 11:30
Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cibele 9:00 – 10:00	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cibele 9:00 – 10:00	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Maurício 8:45 – 9:45	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) 11:30 – 12:15
Hiit (Cardio)(SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 10:00 – 10:45	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 10:00 – 11:00	Pump (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 9:45 – 10:45	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 10:00 – 11:00	Hiit (Cardio)(SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 10:00 – 10:45	
Aero Jazz (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 10:45 – 11:45	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 11:00 – 11:30	Aero Jazz (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 10:45 – 11:45	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 11:00 – 11:30	FlashBack (Ritmos)(SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 10:45 – 11:45	
Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi11:45 – 12:45	Zumba (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 11:30 – 12:30	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 11:45 – 12:45	Ballet Clássico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 11:30 – 12:45	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 11:45 – 12:45	
Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 12:45 – 13:15	Ballet Classico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 12:30 – 13:30	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 12:45 – 13:15	Ballet Training (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 12:45 – 13:30	Ballet Clássico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 12:45 – 14:00	
Flexibilidade (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 13:15 – 14:00	Alongamento (SALA AERÓBICA) Marta 13:30 – 14:00	Flexibilidade (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 13:15 – 14:00	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 13:30 – 14:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 14:00 – 14h30	
Ginástica Geral (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 14:00 – 15:00	Step (SALA AERÓBICA) Marta 14:00 – 14:45	Ginástica Geral (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 14:00 – 15:00	Yoga Flame (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 14:00 – 14:30	Step (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 14:30 – 15:30	
iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 15:00 – 15:45	Step (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 14:45 – 15:30	iMatt Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 15:00 – 15:45	Step (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 14:30 – 15:30	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 15:30 – 16:00	
Yoga Flame (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 15:45 – 16:30	Super Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 15:30 – 16:30	Yoga Flame (SALA AERÓBICA/ONLINE) Ellen 15:45 – 16:30	Super Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 15:30 – 16:30	Aero Jazz (SALA AERÓBICA/ONLINE) Vivi 16:00 – 17:00	
Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 16:30 – 17:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 16:30 – 17:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 16:30 – 17:00	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Marcelo 16:30 – 17:00	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17h00 – 18:00	
Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17:00 – 18:00	Jump (SALA AERÓBICA/ONLINE) Roberto 17:15 – 18h00	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 17:00 – 18:00	Jump (SALA AERÓBICA/ONLINE) Roberto 17:15 – 18h00	Ritmos (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:00 – 19:00	
Hiit (Cardio)(SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:00 – 18:30	Localizada (SALA AERÓBICA/ONLINE) Roberto 18h00 – 18h45	Hiit (Cardio)(SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:00 – 18:30	Balance (SALA AERÓBICA/ONLINE) Roberto 18h00 – 18h45	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 19:00 – 19:30	
Aero Jazz (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:30 – 19:30	Alongamento (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lara 18h45 – 19h30	Ritmos (SALA AERÓBICA/ONLINE) Alan 18:30 – 19:30	Pump (SALA AERÓBICA/ONLINE) Roberto 18h45 – 19h30		
Ballet Training (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lara 19:30 – 20:30	Ballet Clássico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lara 19:30 – 20:30	Ballet Training (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 19:30 – 20:30	Ballet Clássico (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 19:30 – 20:30		
Flex (Alongamento p/ Ballet) (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lara 20:30 – 21:30	Ballet Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Lara 20:30 – 21:30	Flex (Alongamento p/ Ballet) (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 20:30 – 21:30	Ballet Pilates (SALA AERÓBICA/ONLINE) Cris 20:30 – 21:30		ATUALIZADO 15/05/2024
		MATRICULA : R\$ 189,99 MENSALIDADE: R\$ 205,07 AULA AVULSA: R\$ 30,19			