



### Horário Academia - Aulas de Sala - Atualizado em 12/03/2026

Retirada de Senha na Recepção da Academia - 30 minutos antes da Aula

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06:10 às 06:50h Bike Professora Janaina	06:15 às 07h Pilates Solo Professor Pedro	06:10 às 06:50h Bike Professora Janaina	06:15 às 07h Pilates Solo Professor Pedro	06:10 às 06:50h Bike Professora Janaina
07 às 07:50h Pilates Solo Professor Pedro	07 às 07:50h Pilates Solo Professor Pedro	06:10 às 06:50h Pilates Solo Professor Pedro	07 às 07:50h Pilates Solo Professor Pedro	07 às 07:50h Pilates Solo Professor Pedro
07 às 07:50h Fit Dance Professora Cíntia	07:15 às 08h Funcional Professor Evandro	07 às 07:50h Pilates Solo Professor Pedro	07:15 às 08h Funcional Professor Evandro	07 às 07:50h Fit Dance / Zumba Professora Cíntia
08 às 08:50h 3º Idade Professora Daiany	08:15 às 09h Localizada Professora Daiany	07 às 07:50h Zumba Professora Cíntia	08:15 às 09h Localizada Professora Daiany	08 às 08:50h Pilates Idosos/Gestantes Professor Pedro
08 às 08:50h Pilates Solo Professor Pedro	08:10 às 08:50h Ballet (08 à 13 anos) Professora Raphaela	08 às 08:50h Pilates Idosos/Gestantes Professor Pedro	08:10 às 08:50h Ballet (08 à 13 anos) Professora Raphaela	08 às 08:50h 3º Idade Professora Daiany
09 às 10h Pilates Solo Professor Pedro	09 às 09:40h Ballet (05 à 07 anos) Professora Raphaela	08 às 08:50h 3º Idade Professora Daiany	09 às 09:40h Ballet (05 à 07 anos) Professora Raphaela	09 às 10h Jiu Jitsu (04 à 12 anos) Professor Douglas
09 às 10h Kids Professor Christian	09 às 10h Pilates Solo Professor Pedro	09 às 10h Kids Professor Christian	09 às 10h Pilates Solo Professor Pedro	14 às 15h Kids Professor Saulo
14 às 15h Kids Professor Saulo	15 às 16h Funcional Professor Saulo	14 às 15h Kids Professor Saulo	15 às 16h Funcional Professor Saulo	15 às 16h Funcional Professor Saulo
15:10 às 16h Funcional Professor Saulo	16 às 16:30h Ballet (04 e 05 anos) Professora Raphaela	16 às 16:50h Pilates Solo (teste) Profes. Alessandra	16 às 16:30h Ballet (04 e 05 anos) Professora Raphaela	15 às 16h Jiu Jitsu (04 à 12 anos) Professor Douglas
16 às 16:30h Ballet (03 e 04 anos) Professora Raphaela	16:30 às 17:10h Ballet (07 e 08 anos) Professora Raphaela	15:10 às 16h Funcional Professor Saulo	16:30 às 17:10h Ballet (07 e 08 anos) Professora Raphaela	16 às 16:30h Ballet (03 e 04 anos) Professora Raphaela
16:30 às 17:10h Ballet (05 e 06 anos) Professora Raphaela	17:10 às 17:50h Ballet (11 a 15 anos) Professora Raphaela	16:30 às 17:10h Ballet (07 e 08 anos) Professora Raphaela	17:10 às 17:50h Ballet (11 a 15 anos) Professora Raphaela	16:30 às 17:10h Ballet (05 e 06 anos) Professora Raphaela
17:10 às 17:50h Ballet (09 e 10 anos) Professora Raphaela	16:30 às 17:20h Pilates Solo Profes. Alessandra	17:10 às 17:50h Ballet (09 e 10 anos) Professora Raphaela	16:30 às 17:20h Pilates Solo Profes. Alessandra	17:10 às 17:50h Ballet (05 e 06 anos) Professora Raphaela
17:20 às 18h Bike Professora Janaina	17:30 às 18:20h Pilates Solo Profes. Alessandra	17:20 às 18h Bike Professora Janaina	17:30 às 18:20h Pilates Idosos/Gestantes Profes. Alessandra	19 às 19:50h Funcional Professor Saulo
	18h às 18:50h Bike Professora Janaina		18h às 18:50h Bike Professora Janaina	
18:30 às 19:30h Jiu Jitsu (04 à 12 anos) Professor Douglas	18:30 às 19:30h Jiu Jitsu (a partir 13 anos) Professor Douglas	19 às 20h Funcional Professor Saulo	18:30 às 19:30h Jiu Jitsu (04 à 12 anos) Professor Douglas	
19 às 20h Funcional Professor Saulo	19h às 19:50h Fit Dance Professora Jennifer	19:30 às 21h Capoeira Professor Fubá	19h às 19:50h Fit Dance Professora Jennifer	
19:30 às 21h Capoeira Professor Fubá			19:30 às 20:30h Jiu Jitsu (a partir 13 anos) Professor Douglas	