

**Horário Academia - Aulas de Sala - Atualizado em 04/02/2025**

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<br>Bike + Localizada<br>Professora Janaina      | 06:15 às 07h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 06:10 às 06:50h<br>Bike + Localizada<br>Professora Janaina      | 06:15 às 07h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 06:10 às 06:50h<br>Bike + Localizada<br>Professora Janaina      |
| 07 às 07:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 07 às 07:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 07 às 07:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 07 às 07:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 07 às 07:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 |
| 07 às 07:50h<br>Fit Dance<br>Professora Cíntia                  | 07:15 às 08h<br>Funcional<br>Professor Evandro                  | 07 às 07:50h<br>Zumba<br>Professora Cíntia                      | 07:15 às 08h<br>Funcional<br>Professor Evandro                  | 07 às 07:50h<br>Fit Dance / Zumba<br>Professora Cíntia          |
| 08 às 08:50h<br>3º Idade<br>Professora Daiany                   | 08:15 às 09h<br>Localizada<br>Professora Daiany                 | 08 às 08:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 08:15 às 09h<br>Localizada<br>Professora Daiany                 | 08 às 08:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 |
| 08 às 08:50h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                 | 08:10 às 08:50h<br>Ballet (08 à 13 anos)<br>Professora Raphaela | 08 às 08:50h<br>3º Idade<br>Professora Daiany                   | 08:10 às 08:50h<br>Ballet (08 à 13 anos)<br>Professora Raphaela | 08 às 08:50h<br>3º Idade<br>Professora Daiany                   |
| 09 às 10h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                    | 09 às 09:40h<br>Ballet (05 à 07 anos)<br>Professora Raphaela    | 09 às 10h<br>Kids<br>Professor Christian                        | 09 às 09:40h<br>Ballet (05 à 07 anos)<br>Professora Raphaela    |   |
| 09 às 10h<br>Kids<br>Professor Christian                        | 09 às 10h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                    | 14 às 15h<br>Kids<br>Professor Felipe                           | 09 às 10h<br>Pilates Solo<br>Professor Pedro                    |   |
| 14 às 15h<br>Kids<br>Professor Felipe                           | 15 às 16h<br>Funcional<br>Professor Eduardo                     | 16 às 16:50h<br>Pilates Solo (teste)<br>Profes. Alessandra      | 15 às 16h<br>Funcional<br>Professor Eduardo                     | 15:10 às 16h<br>Funcional<br>Professora Bruna                   |
| 15:10 às 16h<br>Funcional<br>Professora Bruna                   | 16 às 16:30h<br>Ballet (04 e 05 anos)<br>Professora Raphaela    | 15:10 às 16h<br>Funcional (teste)<br>Professora Bruna           | 16 às 16:30h<br>Ballet (04 e 05 anos)<br>Professora Raphaela    | 16 às 16:30h<br>Ballet (03 e 04 anos)<br>Professora Raphaela    |
| 16 às 16:30h<br>Ballet (03 e 04 anos)<br>Professora Raphaela    | 16:30 às 17:10h<br>Ballet (07 e 08 anos)<br>Professora Raphaela | 16:30 às 17:10h<br>Ballet (07 e 08 anos)<br>Professora Raphaela | 16:30 às 17:10h<br>Ballet (07 e 08 anos)<br>Professora Raphaela | 16:30 às 17:10h<br>Ballet (05 e 06 anos)<br>Professora Raphaela |
| 16:30 às 17:10h<br>Ballet (05 e 06 anos)<br>Professora Raphaela | 17:10 às 17:50h<br>Ballet (11 a 15 anos)<br>Professora Raphaela | 17:10 às 17:50h<br>Ballet (09 e 10 anos)<br>Professora Raphaela | 17:10 às 17:50h<br>Ballet (11 a 15 anos)<br>Professora Raphaela | 17:10 às 17:50h<br>Ballet (09 e 10 anos)<br>Professora Raphaela |
| 17:10 às 17:50h<br>Ballet (09 e 10 anos)<br>Professora Raphaela | 16:30 às 17:20h<br>Pilates Solo<br>Profes. Alessandra           | 17:20 às 18h<br>Bike<br>Professora Janaina                      | 16:30 às 17:20h<br>Pilates Solo<br>Profes. Alessandra           | 19:15 às 20h<br>Funcional (teste)<br>Professor Eduardo          |
| 17:20 às 18h<br>Bike<br>Professora Janaina                      | 17:30 às 18:20h<br>Pilates Solo<br>Profes. Alessandra           | 18:15 às 19h<br>Mix Dance(11 anos)<br>Professor Jean            | 17:30 às 18:20h<br>Pilates Solo<br>Profes. Alessandra           |   |
| 18:15 às 19h<br>Mix Dance(11 anos)<br>Professor Jean            | 18 às 18:45h<br>Bike + Local<br>Professora Graziele             |   | 18 às 18:45h<br>Bike + Local<br>Professora Graziele             |   |
| 18:30 às 19:30h<br>Jiu Jitsu<br>04 à 12 anos                    | 18:30 às 19:30h<br>Jiu Jitsu<br>A partir de 13 anos             | 19 às 20h<br>Funcional<br>Professor Eduardo                     | 18:30 às 19:30h<br>Jiu Jitsu<br>04 à 12 anos                    |   |
| 19 às 20h<br>Funcional<br>Professor Eduardo                     | 19 às 20h<br>Dança de Salão<br>Professora Èrica                 | 19:30 às 21h<br>Capoeira<br>Professor Fubá                      | 19 às 20h<br>Dança de Salão<br>Professora Èrica                 |   |
| 19:30 às 21h<br>Capoeira<br>Professor Fubá                      |   |   | 19:30 às 20:30h<br>Jiu Jitsu<br>A partir de 13 anos             |   |