



MANHÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h15 - ORANGE ZONE (LEO) 75' / SALA 1	06h00 - POWER BIKE (JABIM) 60' / SALA 2	06h15 - ORANGE ZONE (LEO) 75' / SALA 1	06h00 - POWER BIKE (JABIM) 60' / SALA 2	06h15 - ORANGE ZONE (LEO) 75' / SALA 1
06h30 - YOGA (FELIPE) 60' / SALA 3	07H00 - POWER ABS (JABIM) 15' / SALA 3	06h30 - YOGA (FELIPE) 60' / SALA 3	07H00 - POWER ABS (JABIM) 15' / SALA 3	06h30 - YOGA (FELIPE) 60' / SALA 3
07h30 - POWER BIKE (LEO) 60' / SALA 2	07H15 - AXIS (THYAGO) 15' / SALA 3	07h30 - POWER BIKE (LEO) 60' / SALA 2	07H15 - AXIS (THYAGO) 15' / SALA 3	07h30 - POWER BIKE (LEO) 60' / SALA 2
07h30 - POWER ABS (CIDA) 15' / SALA 3	07h15 - ORANGE ZONE (JABIM) 75' / SALA 1	07h30 - POWER ABS (CIDA) 15' / SALA 3	07h15 - ORANGE ZONE (JABIM) 75' / SALA 1	08h30 - ORANGE ZONE (JESSICA) 75' / SALA 1
07h45 - CIA FUNCIONAL (CIDA) 45' / SALA 3	07H45 - LOCALIZADA (THYAGO) 30' / SALA 3	07h45 - CIA FUNCIONAL (CIDA) 45' / SALA 3	07H45 - LOCALIZADA (THYAGO) 30' / SALA 3	08h30 - LOCALIZADA (LEO) 45' / SALA 3
08h30 - ORANGE ZONE (CIDA) 75' / SALA 1	08H15 - POWER BIKE (THYAGO) 45' / SALA 2	08h30 - ORANGE ZONE (CIDA) 75' / SALA 1	08H15 - POWER BIKE (THYAGO) 45' / SALA 2	09h15 - AXIS (LEO) 30' / SALA 3
08h30 - LOCALIZADA (LEO) 45' / SALA 3	08H30 - LPF (JABIM) 15' / SALA 3	08h30 - LOCALIZADA (LEO) 45' / SALA 3	08H30 - LPF (JABIM) 15' / SALA 3	09h45 - MAT PILATES (JESSICA) 45' / SALA 3
09H15 - AXIS (LEO) 30' / SALA 3	08H45 - GLÚTEO (JABIM) 15' / SALA 3	09h15 - AXIS (LEO) 30' / SALA 3	08H45 - GLÚTEO (JABIM) 15' / SALA 3	
09H45 - POWER BIKE (CIDA) 60' / SALA 2	09h00 - STEP (MIRIAM) 45' / SALA 3	09h45 - POWER BIKE (CIDA) 60' / SALA 2	09h00 - STEP (MIRIAM) 45' / SALA 3	
09H45 - MAT PILATES (JESSICA) 45' / SALA 3	09h00 - ORANGE ZONE (THYAGO) 75' / SALA 1	09H45 - MAT PILATES (JESSICA) 45' / SALA 3	09h00 - ORANGE ZONE (THYAGO) 75' / SALA 1	
10H30 - LPF (JESSICA) 15' / SALA 3	09h45 - RITMOS (MIRIAM) 45' / SALA 3	10H30 - LPF (JESSICA) 15' / SALA 3	09h45 - RITMOS (MIRIAM) 45' / SALA 3	
	10h30 - YOGA (MIRIAM) 45' / SALA 3		10h30 - YOGA (MIRIAM) 45' / SALA 3	

TARDE

14h15 - ORANGE ZONE (VOLFA) 75' / SALA 1	12h15 - ORANGE ZONE (MIRIAM) 60' / SALA 1	14h15 - ORANGE ZONE (VOLFA) 75' / SALA 1	12h15 - ORANGE ZONE (MIRIAM) 60' / SALA 1	17h00 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2
15h30 - POWER BIKE (VOLFA) 45' / SALA 2	15h00 - ORANGE ZONE (ALEXANDRE) 75' / SALA 1	15h30 - POWER BIKE (VOLFA) 45' / SALA 2	15h00 - ORANGE ZONE (ALEXANDRE) 75' / SALA 1	
16h15 - POWER ABS (VOLFA) 15' / SALA 3	16h15 - POWER BIKE (ALEXANDRE) 45' / SALA 2	16h15 - POWER ABS (VOLFA) 15' / SALA 3	16h15 - POWER BIKE (ALEXANDRE) 45' / SALA 2	
16h30 - GLÚTEO (VOLFA) 15' / SALA 3	17h00 - LOCAL HIIT (ALEXANDRE) 15' / SALA 3	16h30 - GLÚTEO (VOLFA) 15' / SALA 3	17h00 - LOCAL HIIT (ALEXANDRE) 15' / SALA 3	
16h45 - ALONGAMENTO (LÉO) 15' / SALA 3	17h15 - AXIS (ALEXANDRE) 30' / SALA 3	16h45 - ALONGAMENTO (LÉO) 15' / SALA 3	17h15 - AXIS (ALEXANDRE) 30' / SALA 3	
17h00 - ORANGE ZONE (RICARDO) 60' / SALA 1	17h30 - ORANGE ZONE (TALEIA) 75' / SALA 1	17h00 - ORANGE ZONE (RICARDO) 60' / SALA 1	17h30 - ORANGE ZONE (TALEIA) 75' / SALA 1	
17h00 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2	17h45 - MAT PILATES (PAULO) 45' / SALA 3	17h00 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2	17h45 - MAT PILATES (PAULO) 45' / SALA 3	
17h00 - STEP (JOÃO) 45' / SALA 3		17h00 - STEP (JOÃO) 45' / SALA 3		
17h45 - ALONGAMENTO (JOÃO) 15' / SALA 3		17h45 - ALONGAMENTO (JOÃO) 15' / SALA 3		



NOITE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18h00 - POWER ABS (LÉO) 15' / SALA 3	18h30 - POWER BIKE (TIAGO) 60' / SALA 2	18h00 - POWER ABS (LÉO) 15' / SALA 3	18h30 - POWER BIKE (TIAGO) 60' / SALA 2	18h00 - POWER ABS (LÉO) 15' / SALA 3
18h15 - MAT PILATES (JOÃO) 45' / SALA 3	18h45 - LOCALIZADA (TALÉIA) 45' / SALA 3	18h15 - MAT PILATES (JOÃO) 45' / SALA 3	18h45 - LOCALIZADA (TALÉIA) 45' / SALA 3	18h15 - ORANGE ZONE (LÉO) 75' / SALA 1
18h15 - ORANGE ZONE (LÉO) 75' / SALA 1	19h30 - RITMOS (TALEIA) 45' / SALA 3	18h15 - ORANGE ZONE (LÉO) 75' / SALA 1	19h30 - RITMOS (TALEIA) 45' / SALA 3	19h45 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2
19h15 - LOCALIZADA (RICARDO) 30' / SALA 3	19h30 - ORANGE ZONE (TIAGO) 60' / SALA 1	19h15 - LOCALIZADA (RICARDO) 30' / SALA 3	19h30 - ORANGE ZONE (TIAGO) 60' / SALA 1	
19h45 - ABS (RICARDO) 15' / SALA 2	20h15 - POWER BIKE (TALEIA) 45' / SALA 2	19h45 - ABS (RICARDO) 15' / SALA 2	20h15 - POWER BIKE (TALEIA) 45' / SALA 2	
19h45 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2	20h30 - ORANGE ZONE (TIAGO) 60' / SALA 1	19h45 - POWER BIKE (LÉO) 60' / SALA 2	20h30 - ORANGE ZONE (TIAGO) 60' / SALA 1	
20h00 - ALONGAMENTO (RICARDO) 30' / SALA 3		20h00 - ALONGAMENTO (RICARDO) 30' / SALA 3		
20h30 - YOGA (FELIPE) 60' / SALA 3		20h30 - YOGA (FELIPE) 60' / SALA 3		
20h30 - ORANGE ZONE (RICARDO) 60' / SALA 1		20h30 - ORANGE ZONE (RICARDO) 60' / SALA 1		

SÁBADO	DOMINGO
09h00 - ORANGE ZONE (PROF. DE PLANTÃO) 75' / SALA 1	09h00 - ORANGE ZONE (PROF. DE PLANTÃO) 75' / SALA 1
10h15 - POWER BIKE (PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA 2	10h15 - POWER BIKE (PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA 2
11h15 - POWER ABS (PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3	11h15 - POWER ABS (PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3
11h30 - ORANGE ZONE (PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA 1	11h30 - AXIS (PROF. DE PLANTÃO) 30' / SALA 3
12h30 - AXIS (PROF. DE PLANTÃO) 30' / SALA 3	

HORÁRIO DA ACADEMIA

SEGUNDA A SEXTA

06H00 ÀS 23H00

SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS

09H00 ÀS 15H00