

# ANÁLIA FRANCO

## GRADE ADULTO 2025

Companhia  
Athletica



(atual 26.08)

MANHÃ

| SEGUNDA                                                | TERÇA                                                    | QUARTA                                                 | QUINTA                                                   | SEXTA                                                  |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 06h00/07h00 - NATAÇÃO TREINAMENTO (EMERSON)            | 06h00/07h00 - NATAÇÃO TREINAMENTO (THIAGO)               | 06h00/07h00 - NATAÇÃO TREINAMENTO (EMERSON)            | 06h00/07h00 - NATAÇÃO TREINAMENTO (THIAGO)               | 06h00/07h00 - NATAÇÃO TREINAMENTO (EMERSON)            |
| 06h30 - CROSSCIA (NATY) 60' / SALA MUSC.               | 06h15 - SPINNING (JESSICA) 30' / SALA SPIN.              | 06h30 - CROSSCIA (NATY) 60' / SALA MUSC.               | 06h15 - SPINNING (JESSICA) 30' / SALA SPIN.              | 06h30 - CROSSCIA (NATY.) 60' / SALA MUSC.              |
| 07h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (EMERSON E LUCIO)       | 06h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 07h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (EMERSON E LUCIO)       | 06h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 07h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (EMERSON E LUCIO)       |
| 07h30 - ALONGAMENTO (DANILO) 30' / SALA 2              | 06h45 - MAT PILATES (JESSICA) 45' / SALA 1               | 07h30 - ALONGAMENTO (DANILO) 30' / SALA 2              | 06h45 - MAT PILATES (JESSICA) 45' / SALA 1               | 07h30 - PRANA BALLS (DANILO) 30' / SALA 1              |
| 07h30 - CROSSCIA (NATY) 60' / SALA MUSC.               | 07h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                   | 07h30 - CROSSCIA (NATY) 60' / SALA MUSC.               | 07h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                   | 07h30 - CROSSCIA (NATY.) 60' / SALA MUSC.              |
| 08h00 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                  | 07h30 - COND. AQUÁTICO (JULIANA) 45' / PISC. PEQUENA     | 08h00 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                  | 07h30 - COND. AQUÁTICO (JULIANA) 45' / PISC. PEQUENA     | 08h00 - LOCALIZADA (DANILO) 60' / SALA 3               |
| 08h00 - LOCALIZADA (DANILO) 60' / SALA 3               | 07h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 08h00 - LOCALIZADA (DANILO) 60' / SALA 3               | 07h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 08h00/09h45 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                 |
| 08h15 - COND. AQUÁTICO (LARISSA) 45' / PISC. PEQUENA   | 07h30 - AXIS (DANILO) 30' / SALA 3                       | 08h15 - COND. AQUÁTICO (LARISSA) 45' / PISC. PEQUENA   | 07h30 - ALONGAMENTO (DANILO) 30' / SALA 3                | 08h15 - COND. AQUÁTICO (LARISSA) 45' / PISC. PEQUENA   |
| 08h15 - SAPATEADO (DANTE) 45' / SALA 2                 | 07h30 - LPF (JESSICA) 15' / SALA 1                       | 08h15 - DANÇA DO VENTRE (TAMELLA) 45' / SALA 2         | 07h30 - LPF (JESSICA) 15' / SALA 1                       | 08h15 - SAPATEADO (DANTE) 45' / SALA 2                 |
| 08h30 - CROSSCIA (FELIPE M.) 60' / SALA MUSC.          | 08h00 - SPINNING (DANILO) 45' / SALA SPIN.               | 08h30 - CROSSCIA (FELIPE M.) 60' / SALA MUSC.          | 08h00 - SPINNING (DANILO) 45' / SALA SPIN.               | 08h30 - CROSSCIA (FELIPE M.) 60' / SALA MUSC.          |
| 09h00 - MAT PILATES (PAULO) 45' / SALA 1               | 08h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 09h00 - MAT PILATES (PAULO) 45' / SALA 1               | 08h30 - CROSSCIA (GABRIEL) 60' / SALA MUSC.              | 08h30 - MULTIPLATINUM (CRISTIANE) 60' / SALA 1         |
| 09h00 - SPINNING (DANILO) 45' / SALA SPIN.             | 08h30 - MULTIPLATINUM (CRISTIANE) 60' / QUADRA           | 09h00 - SPINNING (DANILO) 45' / SALA SPIN.             | 08h45 - MUAY THAI (THIAGO) 60' / SALA TATAME             | 09h00 - SPINNING (DANILO) 45' / SALA SPIN.             |
| 09h00 - RITMOS E EXPRESSÃO (BATATA) 45' / SALA 2       | 08h45 - MUAY THAI (THIAGO) 60' / SALA TATAME             | 09h00 - JAZZ (BATATA) 45' / SALA 2                     | 09h00 - POWER JUMP (DANILO) 45' / SALA 3                 | 09h00 - RITMOS (BATATA) 45' / SALA 2                   |
| 09h45/11h15 - HORÁRIO LIVRE PISCINA                    | 09h00 - POWER JUMP (DANILO) 45' / SALA 3                 | 09h45/11h15 - HORÁRIO LIVRE PISCINA                    | 09h30 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                    | 09h45/11h15 - HORÁRIO LIVRE PISCINA                    |
| 09h45 - ALONGAMENTO (DANILO) 15' / SALA 3              | 09h30 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                    | 09h45 - ALONGAMENTO (DANILO) 15' / SALA 3              | 09h45 - POWER ABS (DANILO) 15' / SALA 3                  | 09h45 - AXIS (DANILO) 30' / SALA 3                     |
| 09h45 - STEP INICIANTE (BATATA) 45' / SALA 2           | 09h45 - POWER ABS (DANILO) 15' / SALA 3                  | 09h45 - STEP INTERMED. (BATATA) 45' / SALA 2           | 10h00 - ALONGAMENTO (JÉSSICA) 15' / SALA 3               | 09h45 - JAZZ INTERMED. (BATATA) 45' / SALA 2           |
| 10h00 - ORANGE ZONE (DANILO) 75' / SALA 3              | 10h00 - ALONGAMENTO (JÉSSICA) 15' / SALA 3               | 10h00 - ORANGE ZONE (MÁRIO) 75' / SALA 3               | 10h15 - RITMOS (JÉSSICA) 45' / SALA 2                    | 10h30 - FLEXIBILIDADE (BATATA) 45' / SALA 2            |
| 10h30 - FLEXIBILIDADE (BATATA) 45' / SALA 2            | 10h15 - RITMOS (JÉSSICA) 45' / SALA 2                    | 10h30 - FLEXIBILIDADE (BATATA) 45' / SALA 2            | 10h30 - CIA CYCLE (LEO MORAES) 45' / SALA SPIN.          | 10h30 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                  |
| 10h30 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                  | 10h30 - CIA CYCLE (LEO MORAES) 45' / SALA SPIN.          | 10h30 - YOGA (FELIPE F.) 60' / SALA 1                  | 11h00 - MAT PILATES (JÉSSICA) 45' / SALA 1               | 11h20 - COND. AQUÁTICO (ADRIANA KIDA) 45' / PISC. PEQ. |
| 11h20 - COND. AQUÁTICO (ADRIANA KIDA) 45' / PISC. PEQ. | 11h00 - MAT PILATES (JÉSSICA) 45' / SALA 1               | 11h20 - COND. AQUÁTICO (ADRIANA KIDA) 45' / PISC. PEQ. | 11h15 - POWER ABS (LEO MORAES) 15' / SALA 3              | 11h15/12h30 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                 |
| 11h15/12h30 - NATAÇÃO FLEXTIME (ROMINA)                | 11h15 - POWER ABS (LEO MORAES) 15' / SALA 3              | 11h15/12h30 - NATAÇÃO FLEXTIME (ROMINA)                | 11h30/12h30 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                   |                                                        |
|                                                        | 11h30/12h30 - NATAÇÃO FLEXTIME (LUCIO)                   |                                                        | 11h30 - ALONGAMENTO (LEO MORAES) 15' / SALA 3            |                                                        |
|                                                        | 11h30 - ALONGAMENTO (LEO MORAES) 15' / SALA 3            |                                                        | 11h45 - COND. AQUÁTICO (ADRIANA VALERO) 45' / PISC. PEQ. |                                                        |
|                                                        | 11h45 - COND. AQUÁTICO (ADRIANA VALERO) 45' / PISC. PEQ. |                                                        |                                                          |                                                        |

TARDE

|                                               |                                                |                                               |                                                |                                           |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 15h15 - POWER ABS (PAULA) 15' / SALA 3        | 14h00 - ORANGE ZONE (MÁRIO) 75' / SALA 3       | 15h15 - POWER ABS (PAULA) 15' / SALA 3        | 14h00 - ORANGE ZONE (MÁRIO) 75' / SALA 3       | 17h30/21h00 - NATAÇÃO FLEXTIME (JOÃO)     |
| 15h30 - ALONGAMENTO (PAULA) 15' / SALA 3      | 15h15 - GAP (MÁRIO) 30' / SALA 3               | 15h30 - ALONGAMENTO (PAULA) 15' / SALA 3      | 15h15 - GAP (MÁRIO) 30' / SALA 3               | 17h15 - ORANGE ZONE (TALÉIA) 75' / SALA 3 |
| 15h45 - SPINNING (PAULA) 45' / SALA SPIN.     | 15h30/16h15 - HORÁRIO LIVRE PISCINA            | 15h45 - SPINNING (PAULA) 45' / SALA SPIN.     | 15h30/16h15 - HORÁRIO LIVRE PISCINA            |                                           |
| 16h00 - LOCAL (LILIAN) 45' / SALA 3           | 15h45 - ALONGAMENTO (MÁRIO) 15' / SALA 3       | 16h00 - LOCAL (LILIAN) 45' / SALA 3           | 15h45 - ALONGAMENTO (MÁRIO) 15' / SALA 3       |                                           |
| 16h45 - POWER ABS (LILIAN) 15' / SALA 3       | 16h00 - ORANGE ZONE (ADRIANO) 75' / SALA 3     | 16h45 - POWER ABS (LILIAN) 15' / SALA 3       | 16h00 - ORANGE ZONE (ADRIANO) 75' / SALA 3     |                                           |
| 17h00 - MAT PILATES (LILIAN) 45' / SALA 1     | 17h00 - DANÇA DO VENTRE (TAMELLA) 45' / SALA 2 | 17h00 - MAT PILATES (LILIAN) 45' / SALA 1     | 17h00 - DANÇA DO VENTRE (TAMELLA) 45' / SALA 2 |                                           |
| 17h45 - RITMOS (LILIAN) 45' / SALA 2          | 17h15 - POWER ABS (ADRIANO) 15' / SALA 3       | 17h45 - RITMOS (LILIAN) 45' / SALA 2          | 17h15 - POWER ABS (ADRIANO) 15' / SALA 3       |                                           |
| 17h45/22h00 - NATAÇÃO FLEXTIME (ADRIANA KIDA) | 17h30 - ALONGAMENTO (ADRIANO) 30' / SALA 3     | 17h45/22h00 - NATAÇÃO FLEXTIME (ADRIANA KIDA) | 17h30 - ALONGAMENTO (ADRIANO) 30' / SALA 3     |                                           |
|                                               | 17h45/21h00 - NATAÇÃO FLEXTIME (JOÃO)          |                                               | 17h45/21h00 - NATAÇÃO FLEXTIME (JOÃO)          |                                           |



| SEGUNDA                                                | TERÇA                                                  | QUARTA                                                 | QUINTA                                                 | SEXTA                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 18h15 - CIA CYCLE<br>(TIAGO) 45' / SALA SPIN.          | 18h00 - JAZZ<br>(BATATA) 45' / SALA 2                  | 18h15 - CIA CYCLE<br>(TIAGO) 45' / SALA SPIN.          | 18h00 - JAZZ<br>(BATATA) 45' / SALA 2                  | 18h00 - CROSSCIA<br>(DIEGO) 60' / SALA MUSC.           |
| 18h30 - ALONGAMENTO<br>(LILIAN) 30' / SALA 1           | 18h15 - SPINNING<br>(ADRIANO) 45' / SALA SPIN.         | 18h30 - ALONGAMENTO<br>(LILIAN) 30' / SALA 1           | 18h15 - SPINNING<br>(ADRIANO) 45' / SALA SPIN.         | 18h30 - SPINNING<br>(TALÉIA) 45' / SALA SPIN.          |
| 19h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        | 18h45 - RITMOS<br>(BATATA) 45' / SALA 2                | 19h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        | 18h45 - RITMOS<br>(BATATA) 45' / SALA 2                | 19h15 - FITDANCE<br>(TALÉIA) 45' / SALA 2              |
| 19h00 - YOGA<br>(FELIPE F.) 60' / SALA 1               | 19h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        | 19h00 - YOGA<br>(FELIPE F.) 60' / SALA 1               | 19h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        | 19h15 - COND. AQUÁTICO<br>(SIMONE) 45' / PISC. PEQUENA |
| 19h00 - ORANGE ZONE<br>(TIAGO) 75' / SALA 3            | 19h00 - ORANGE ZONE<br>(ADRIANO) 75' / SALA 3          | 19h00 - ORANGE ZONE<br>(TIAGO) 75' / SALA 3            | 19h00 - ORANGE ZONE<br>(ADRIANO) 75' / SALA 3          |                                                        |
| 19h00 - FITDANCE<br>(TALÉIA) 45' / SALA 2              | 19h30 - STEP INICIANTE<br>(BATATA) 45' / SALA 2        | 19h00 - FITDANCE<br>(TALÉIA) 45' / SALA 2              | 19h30 - BASQUETE MASC.<br>(EDSON) 120' / QUADRA        |                                                        |
| 19h15 - CIRCO AÉREO<br>(PABLO) 60' / TATAME            | 19h30 - YOGA<br>(DOMINGOS) 60' / SALA 1                | 19h15 - CIRCO AÉREO<br>(PABLO) 60' / TATAME            | 19h30 - COND. AQUÁTICO<br>(SIMONE) 45' / PISC. PEQUENA |                                                        |
| 19h15 - COND. AQUÁTICO<br>(SIMONE) 45' / PISC. PEQUENA | 19h30 - COND. AQUÁTICO<br>(SIMONE) 45' / PISC. PEQUENA | 19h15 - COND. AQUÁTICO<br>(SIMONE) 45' / PISC. PEQUENA | 19h30 - YOGA<br>(DOMINGOS) 60' / SALA 1                |                                                        |
| 19h30 - VÔLEI INIC./INTER.<br>( ) 45' / QUADRA         | 19h15 - FUTSAL MASCULINO<br>(WAGNER) 135' / QUADRA     | 19h30 - VÔLEI INIC./INTER.<br>( ) 45' / QUADRA         | 19h30 - STEP INTERMED.<br>(BATATA) 45' / SALA 2        |                                                        |
| 19h45 - SPINNING<br>(TALÉIA) 45' / SALA SPIN.          | 19h30 - KARATÊ<br>(LUIS) 60' / TATAME                  | 19h45 - SPINNING<br>(TALÉIA) 45' / SALA SPIN.          | 19h30 - KARATÊ<br>(LUIS) 60' / TATAME                  |                                                        |
| 19h45 - SAPATEADO<br>(DANTE) 45' / SALA 2              | 20h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        | 19h45 - SAPATEADO<br>(DANTE) 45' / SALA 2              | 20h00 - CROSSCIA<br>(LEONARDO) 60' / SALA MUSC.        |                                                        |
| 20h00 - CROSSCIA<br>(DIEGO) 60' / SALA MUSC.           | 20h15 - FLEXIBILIDADE<br>(BATATA) 45' / SALA 2         | 20h00 - CROSSCIA<br>(DIEGO) 60' / SALA MUSC.           | 20h15 - FLEXIBILIDADE<br>(BATATA) 45' / SALA 2         |                                                        |
| 20h15 - MUAY THAI<br>(LEONARDO) 60' / TATAME           | 20h15 - POWER ABS<br>(ADRIANO) 15' / SALA 3            | 20h15 - MUAY THAI<br>(LEONARDO) 60' / TATAME           | 20h15 - POWER ABS<br>(ADRIANO) 15' / SALA 3            |                                                        |
| 20h15 - VOLÊI AVANÇADO<br>( ) 75' / QUADRA             |                                                        | 20h15 - VOLÊI AVANÇADO<br>( ) 75' / QUADRA             |                                                        |                                                        |
|                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |

| SÁBADO                                                          | DOMINGO                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 10h15 - SPINNING<br>(PROF. DE PLANTÃO) 45' / SALA SPIN.         | 09h30 ÀS 13h30 - NATAÇÃO LIVRE<br>(PROF. DE PLANTÃO)    |
| 09h30 ÀS 13h30 - NATAÇÃO LIVRE<br>(PROF. DE PLANTÃO)            | 11h15 - SPINNING<br>(PROF. DE PLANTÃO) 45' / SALA SPIN. |
| 10h00 - CROSSCIA<br>(PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA MUSC.         | 12h00 - POWER ABS<br>(PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3    |
| 11h15 - COND. AQUÁTICO<br>(PROF. DE PLANTÃO) 45' / PISC. GRANDE | 12h15 - ALONGAMENTO<br>(PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3  |
| 11h15 - SPINNING<br>(PROF. DE PLANTÃO) 45' / SALA SPIN.         |                                                         |
| 12h00 - POWER ABS<br>(PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3            |                                                         |
| 12h15 - ALONGAMENTO<br>(PROF. DE PLANTÃO) 15' / SALA 3          |                                                         |

## HORÁRIO DA ACADEMIA

## SEGUNDA A SEXTA

06H00 ÀS 23H00

## SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS

08H00 ÀS 15H00

## HORÁRIO NATAÇÃO FLEX TIME

## SEGUNDA E QUARTA

07H00 ÀS 09H45 | 11H15 ÀS 12H30 | 17H45 ÀS 22H00

## TERÇA E QUINTA

06H00 ÀS 09H45 | 11H30 ÀS 12H30 | 17H45 ÀS 21H00

## SEXTA

07H00 ÀS 09H45 | 11H15 ÀS 12H30 | 17H30 ÀS 21H00