



| SEG / QUA / SEX |                    |         |           |
|-----------------|--------------------|---------|-----------|
| HORA            | ATIVIDADES (MANHÃ) | SALA    | PROFESSOR |
| 7h - 7h50       | Alongamento        | G2      | Sebá      |
| 7h - 7h50       | Cycling            | BIKE    | Bruno     |
| 7h - 7h50       | Gin.Localizada     | G3      | Luis      |
| 7h10 - 8h       | late Cross         | G1      | Ricardo   |
| 8h - 8h50       | Alongamento        | G3      | Cinthia   |
| 8h - 8h30       | Abdominal          | G4      | Luis      |
| 8h - 8h50       | Cycling            | BIKE    | Bruno     |
| 8h30 - 9h       | Gluteo e Coxa      | G4      | Luis      |
| 8h10 - 9h       | late Cross         | G1      | Ricardo   |
| 9h - 9h50       | Cycling            | BIKE    | Rayana    |
| 9h - 9h50       | Gin. Localizada    | G3      | Luis      |
| 9h10 - 10h      | late Cross         | G1      | Ricardo   |
| 09h - 10h       | Yoga               | G2      | Cibele    |
| 10h - 10h50     | Viva Mais          | EXTERNO | Elder     |
| 10h - 10h50     | Gin.Localizada     | G3      | Sebá      |
| 10h - 10h50     | Cycling            | BIKE    | Rayana    |
| 10h - 11h       | Yoga(SEG/QUA)      | G2      | Cibele    |
| 10h10 - 11h     | late Cross         | G1      | Ricardo   |
| 11h10 - 12h     | Pilates no solo    | G2      | Suelene   |
| 11h10 - 12h     | Alongamento        | G3      | Sebá      |
| 12h10 - 13h     | late Cross         | G1      | Ricardo   |

| TER / QUI     |                              |      |               |
|---------------|------------------------------|------|---------------|
| HORA          | ATIVIDADES (MANHÃ)           | SALA | PROFESSOR     |
| 7h - 7h50     | Cycling                      | BIKE | Sandra        |
| 7h - 7h50     | Pilates no solo              | G2   | Luis          |
| 7h - 7h50     | Gin. Localizada              | G3   | Sebá          |
| 7h10 - 8h     | late Cross                   | G1   | Ricardo       |
| 8h - 8h50     | Boxe                         | G4   | Pedro Machado |
| 8h - 8h50     | Cycling                      | BIKE | Sandra        |
| 8h - 8h50     | Alongamento                  | G2   | Sebá          |
| 8h10 - 9h     | late Cross (Nível I)         | G1   | Luis          |
| 8h - 8h50     | Ritmos                       | G3   | Áudila        |
| 9h - 9h50     | Muay Thai Fitness            | G4   | Pedro Machado |
| 9h - 9h30     | Abdominal                    | G3   | Suelene       |
| 9h10 - 10h    | Cycling                      | BIKE | Cleson        |
| 9h10 - 10h    | late Cross (Nível I)         | G1   | Ricardo       |
| 9h30 - 10h    | Iron glúteo                  | G3   | Suelene       |
| 10h10 - 11h   | Ritmos                       | G3   | Áudila        |
| 10h10 - 11h   | Along. Postural Holístico    | G2   | Marlus        |
| 10h10 - 11h   | late Cross                   | G1   | Ricardo       |
| 11h10 - 12h00 | Pilates de Solo              | G2   | Sandra        |
| 11h10 - 12h00 | Trein. Funcional Tradicional | G1   | Suelene       |
| 12h10 - 13h00 | Trein. Funcional Tradicional | G1   | Suelene       |
| 12h10 - 13h00 | Cycling                      | BIKE | Bruno         |

| ATIVIDADES (TARDE) |                                     |       |              |
|--------------------|-------------------------------------|-------|--------------|
| HORA               | ATIVIDADES (TARDE)                  | SALA  | PROFESSOR    |
| 15h - 16h          | Viva Mais                           | MUSC. | Oswaldo      |
| 16h10 - 17h        | late Cross (Nível I)                | G1    | Thiago       |
| 17h10-18h          | Gin. Localizada                     | G3    | Johnson      |
| 17h - 17h50        | Cycling                             | BIKE  | Larissa Rosa |
| 17h10 - 18h        | late Cross                          | G1    | Thiago       |
| 18h - 18h30        | Abdominal                           | G2    | Waldir       |
| 18h30 - 19h        | Glúteo e Coxa                       | G2    | Waldir       |
| 18h - 18h50        | Cycling                             | BIKE  | Bruno        |
| 18h10 - 19h        | late Cross                          | G1    | Thiago       |
| 18h10 - 19h        | Ritmos (SEG/QUA)                    | G3    | Francisco    |
| HORA               | ATIVIDADES (NOITE)                  | SALA  | PROFESSOR    |
| 19h - 19h50        | Cycling                             | BIKE  | Jorge        |
| 19h00 - 19h50      | Gin. Localizada                     | G3    | Johnson      |
| 19h10 - 20h        | Pilates no solo (SEG/QUA)           | G2    | Marlus       |
| 19h10 - 20h        | late Cross                          | G1    | Thiago       |
| 20h10 - 21h        | Along. Postural Holístico (SEG/QUA) | G2    | Marlus       |
| 20h10 - 21h        | Trein. Funcional Tradicional        | G1    | Waldir       |

| ATIVIDADES (TARDE) |                      |      |               |
|--------------------|----------------------|------|---------------|
| HORA               | ATIVIDADES (TARDE)   | SALA | PROFESSOR     |
| 15h - 15h50        | Hora Teen            | G1   | Oswaldo       |
| 16h40 - 17h30      | late Cross           | G1   | Thiago        |
| 17h - 17h50        | Alongamento          | G2   | Marlus        |
| 17h - 17h50        | Cycling              | BIKE | Danilo        |
| 17h40 - 18h30      | late Cross           | G1   | Thiago        |
| 18h-18h30          | Gluteo e Coxa        | G3   | Johnson       |
| 18h - 18h50        | Pilates Funcional    | G4   | Marlus        |
| 18h10 - 19h10      | Yoga                 | G2   | Cibele        |
| 18h - 18h50        | Cycling              | BIKE | Evandro       |
| 18h30 - 19h10      | Treino Total         | G3   | Johnson       |
| HORA               | ATIVIDADES (NOITE)   | SALA | PROFESSOR     |
| 19h10 - 19h40      | Abdominal            | G3   | Johnson       |
| 19h10 - 20h        | late Cross           | G1   | Thiago        |
| 19h20 - 20h10      | Alongamento          | G2   | Cibele        |
| 19h00 - 19h50      | Boxe                 | G4   | Pedro Machado |
| 19h - 19h50        | Cycling              | BIKE | Waldir        |
| 20h10 - 21h00      | late Cross (Nível I) | G1   | Thiago        |
| 20h00-20h50        | Muay Thai Fitness    | G4   | Pedro Machado |

| SÁBADO        |                    |      |               |
|---------------|--------------------|------|---------------|
| HORA          | ATIVIDADES (MANHÃ) | SALA | PROFESSOR     |
| 9h - 9h50     | Alongamento        | G2   | Escala        |
| 09h00 - 09h50 | Boxe               | G4   | Pedro Machado |
| 10h10 - 11h   | late Cross         | G1   | Escala        |
| 10h10 - 11h   | Cycling            | BIKE | Escala        |
| 10h30 - 11h   | Abdominal          | G2   | Escala        |
| 10h - 10h50   | Muay Thai Fitness  | G4   | Pedro Machado |
| 11h - 11h50   | Along. Flex        | G2   | Escala        |
| 11h10 - 12h   | Ritmos             | G3   | Francisco     |
| 11h10 - 12h   | Cycling            | BIKE | Escala        |
| 11h10 - 12h   | late Cross         | G1   | Escala        |
| 12h10 - 13h   | late Cross         | G1   | Escala        |
| 12h10 - 13h   | Gin. Localizada    | G3   | Escala        |

| POWER PLATE   |                     |          |                  |
|---------------|---------------------|----------|------------------|
| HORA          | SEG/TER/QUA/QUI/SEX | SALA     | PROFESSOR        |
| 08h00 - 13h00 | Power Plate         | P. Plate | Sandra / Cinthia |
| 16h00 - 17h30 | Power Plate         | P. Plate | Danilo / Cibele  |
| 17h30 - 21h00 | Power Plate         | P. Plate | Oswaldo          |

| JIU JITSU     |           |             |           |
|---------------|-----------|-------------|-----------|
| HORA          | TER/QUI   | SALA        | PROFESSOR |
| 19h00 - 20h30 | Jiu Jitsu | Espaço Dojô | Jorge     |
| HORA          | SAB       | SALA        | PROFESSOR |
| 10h30 - 12h30 | Jiu Jitsu | Espaço Dojô | Jorge     |

| DOMINGO     |                    |      |           |
|-------------|--------------------|------|-----------|
| HORA        | ATIVIDADES (MANHÃ) | SALA | PROFESSOR |
| 11h - 11h50 | Cycling            | BIKE | Escala    |
| 11h - 11h50 | Alongamento        | G3   | Escala    |

- Outros serviços:**
- Avaliação Fisioterápica
  - Avaliação Nutricional
  - Avaliação Física