UNIDADE

Artur Alvim

Grade de Horários

ACADEMIA DANDY

NATAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
06:30 às 07:30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
07:00 às 08:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
08:00 às 09:00	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto
08:45 às 09:45	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Adulto
09:30 às 10:30	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil
10:15 às 11:15	Adulto / Bebê	Infantil	Adulto / Bebê	Infantil	Adulto / Bebê	Adulto
11:00 às 12:00	Adulto		Adulto			Hidro
Tarde						
13:30 às 14:30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
14:15 às 15:15	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	
15:00 às 16:00	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	
15:45 às 16:45	Adulto / Hidro	Infantil	Adulto / Hidro	Infantil	Adulto / Hidro	
16:30 às 17:30	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	
17:15 às 18:15	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	
Noite						
18:00 às 19:00	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	
18:45 às 19:45	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	
19:30 às 20:30	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	Adulto / Hidro	
20:15 às 21:15	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
21:00 às 22:00		Adulto		Adulto		

LUTAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
08:00 às 09:00		Jiu-jitsu		Jiu-jitsu		
10:00 às 12:00						Jiu-jitsu
Noite						
19:00 às 20:00		Muay Thai		Muay Thai		
20:00 às 21:00		Taekwondo Infantil		Taekwondo Infantil		
20:00 às 21:15					Taekwondo	
20:00 às 21:30	Jiu-jitsu		Jiu-jitsu			
21:00 às 21:45		Taekwondo				

GINÁSTICA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
07:15 às 08:00	Bike	Pilates	Bike	Pilates		
08:00 às 08:45	Local		Zumba			
08:00 às 09:00		ABD / Alongamento		ABD / Alongamento		
08:45 às 09:30	Alongamento		Alongamento			
09:00 às 09:45						Bike
09:45 às 10:30						Bike
10:30 às 11:00						Alongamento
Tarde						
15:30 às 16:15		Bike		Ritmos		
16:15 às 17:00	Bike	Treino funcional	Bike	Jump	Bike	
17:00 às 17:45	Pilates	Alongamento	Pilates	Alongamento	Pilates	
Noite						
18:45 às 19:15	Abdômen	Abdômen	Abdômen	Abdômen		
19:15 às 20:00	Jump / Bike	Pilates / Bike	Jump / Bike	Pilates / Bike	Bike	
20:00 às 20:45	Zumba / Bike	Cross / Bike	Pilates / Bike	Cross / Bike	Step	
20:45 às 21:30		Alongamento				
20:45 às 21:45			Fit Dance			

MUSCULAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 08:00 às 14:00