



FITNESS

HORÁRIOS DAS AULAS



Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h30	Funcional Total Rafael	Power Pilates Marcello	Funcional Total Rafael	Power Pilates Marcello	Funcional Total Rafael	
07h30	 Gustavo	AERO LOCAL Gustavo	 Gustavo	AERO LOCAL Gustavo	 Gustavo	
08h30	LOCALIZADA Takai	SH'BAM Gustavo	LOCALIZADA Takai	SH'BAM Gustavo	LOCALIZADA Takai	
09h30	 Rafael	AERO LOCAL Gustavo	 Rafael	AERO LOCAL Gustavo	 Rafael	
10h00						
10h30	 Marcus	Funcional Total Marcus	 Marcus	Funcional Total Marcus	 Marcus	
11h00		CORRIDA Daniel		CORRIDA Daniel		SH'BAM/ZUMBA * Conferir no site
11h30	ABDOMEN/ALONG Marcus		ABDOMEN/ALONG Marcus			
14h00	AERO LOCAL Marcus		Funcional Total Marcus		AERO LOCAL Marcus	
14h30		DANÇA Maioridade Valéria		DANÇA Maioridade Valéria		
15h00	 Rafael		 Rafael		 Rafael	
15h30		ZUMBA Valéria		ZUMBA Valéria		
16h00	CORRIDA Marcus		CORRIDA Marcus		CORRIDA Marcus	
	 Rafael		 Rafael		 Rafael	
16h30		LOCALIZADA Valéria		LOCALIZADA Valéria		
17h00	SH'BAM Rafael		SH'BAM Rafael		ZUMBA Caios	
17h30		HIIT + CX WORX Fred		HIIT + CX WORX Fred		
18h00	LOCALIZADA Takai		LOCALIZADA Takai		LOCALIZADA Takai	
18h30		 Freu		 Freu		
19h00	 Rafael		 Rafael		SH'BAM Rafael	
19h30		 Fred		 Fred		
20h00	CX WORX Rafael		CX WORX Rafael			
20h35	PILATES Takai	Funcional Total Fred	PILATES Takai	Funcional Total Fred		

SALA DE ARTES MARCIAIS - JUDÔ/KARATÊ/SALA 2

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08h30	CX WORX (K) Rafael	PILATES (J) Marcello	CX WORX (K) Rafael	PILATES (J) Marcello	CX WORX (K) Rafael	
08h45						
09h30	PILATES (J) Takai		PILATES (J) Takai		PILATES (J) Takai	
10h30		EQUILIBRIO CORP.(J) Marcello		EQUILIBRIO CORP.(J) Marcello		
16h30	ALONGAMENTO (S2) Marcello	ALONGAMENTO (S2) Marcello	ALONGAMENTO (S2) Marcello	ALONGAMENTO (S2) Marcello		
17h	PILATES (S2) Marcello	PILATES (S2) Marcello	PILATES (S2) Marcello	PILATES (S2) Marcello		
					CLUBE CURITIBANO - DEPARTAMENTO DE ESPORTES	



Clube Curitibano

FITNESS

HORÁRIOS DAS AULAS



Clube Curitibano

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h30		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		
07h30	Bike Indoor Takai	Bike Indoor Marcus	Bike Indoor Takai	Bike Indoor Marcus	Bike Indoor Takai	
08h30		Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael		
09h30	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus	
10h00		Bike Indoor Daniel		Bike Indoor Daniel		Bike Indoor Daniel/Marcus
10h30						
11h00						Bike Indoor Daniel/Marcus
12h15	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus	
15h00	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus			
17h00	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus	
17h30		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		
18h00	Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael	
18h30		Bike Indoor Guilherme		Bike Indoor Guilherme		
19h00	Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai	
19h30		Bike Indoor Guilherme		Bike Indoor Guilherme		
20h00						
20h30						

*SALA 02

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	VALORES
07h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		R\$ 502,00 por semestre
08h30		Método DeRose Juliana		Método DeRose Juliana		R\$ 131,00 por mês
09h00			HATA YOGA Sônia		HATA YOGA Sônia	R\$ 131,00 por mês
09h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		R\$ 502,00 por semestre
18h30		HATA YOGA Sônia		HATA YOGA Sônia		R\$ 131,00 por mês
19h00	MEC		MEC			R\$ 502,00 por semestre
20h00	Método DeRose		Método DeRose			R\$ 131,00 por mês
PILATES aparelho		Para verificar disponibilidade de horários e agendar aulas: Informações 4101-9914				
Avaliação Física		Verificar disponibilidade de horários na Secretaria de Esportes				R\$ 24,50
Personal Trainer		Verificar disponibilidade de horários na Secretaria de Esportes				R\$ 57,00 por aula

*Aulas que necessitam matrícula na secretaria de esportes.