



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
6h30	Funcional Total Daniel	Power Pilates Marcello	Funcional Total Daniel	Power Pilates Marcello	Funcional Total Daniel	
7h30	LES MILLS BODYBALANCE Gustavo	Aero Local Gustavo	LES MILLS BODYBALANCE Gustavo	Aero Local Gustavo	LES MILLS BODYBALANCE Gustavo	
8h30	Localizada Takai	LES MILLS SH'BAM Gustavo	Localizada Takai	LES MILLS SH'BAM Gustavo	Localizada Takai	
9h30	LES MILLS BODYBALANCE Henrique	Aero Local Gustavo	LES MILLS BODYBALANCE Henrique	Aero Local Gustavo	LES MILLS BODYBALANCE Henrique	
10h00						LES MILLS BODYBALANCE
10h30	LES MILLS BODYPUMP Marcus	Funcional Total Marcus	LES MILLS BODYPUMP Marcus	Funcional Total Marcus	LES MILLS BODYPUMP Marcus	
11h00		Corrida Daniel		Corrida Daniel		Ritmos/Zumba *Conferir no site
11h30	Abdomen/Along Marcus		Abdomen/Along Marcus			
14h00	Aero Local Henrique		Funcional Total Henrique		Funcional Total Marcus	
14h30		Dança Maioridade Valéria		Dança Maioridade Valéria		
15h00	LES MILLS BODYSTEP Henrique		LES MILLS BODYSTEP Henrique		LES MILLS BODYSTEP Henrique	
15h30		ZUMBA Valéria		ZUMBA Valéria		
16h00	Corrida Marcus		Corrida Marcus		Corrida Marcus	
	LES MILLS BODYPUMP Henrique		LES MILLS BODYPUMP Henrique		LES MILLS BODYPUMP Henrique	
16h30		Localizada Valéria		Localizada Valéria		
17h00	Ritmos Rafael		Ritmos Rafael		Zumba Valéria	
17h30		Funcional Total Rafael		Funcional Total Rafael		
18h00	Localizada Takai		Localizada Takai		Localizada Takai	
18h30		POWER JUMP Henrique		POWER JUMP Henrique		
19h00	LES MILLS BODYSTEP Rafael		LES MILLS BODYSTEP Rafael		Ritmos Rafael	
19h30		LES MILLS BODYPUMP Denise		LES MILLS BODYPUMP Denise		
20h00	LES MILLS CXWORX Rafael		LES MILLS CXWORX Rafael			
20h35	Pilates Takai	LES MILLS BODYBALANCE Henrique	Pilates Takai	LES MILLS BODYBALANCE Henrique		

SALA DE ARTES MARCIAIS - JUDÔ/KARATÊ/SALA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h30	Pilates Intense Takai (J)		Pilates Intense Takai (J)		Pilates Intense Takai (J)	
8h30	LES MILLS CXWORX Henrique (K)	Pilates Marcello (J)	LES MILLS CXWORX Henrique (K)	Pilates Marcello (J)	LES MILLS CXWORX Henrique (K)	
9h30	Pilates Takai (J)		Pilates Takai (J)		Pilates Takai (J)	
10h30		Equilíbrio Corp. Marcello (J)		Equilíbrio Corp. Marcello (J)		
16h30	Alongamento Marcello (S2)	Alongamento Marcello (S2)	Alongamento Marcello (S2)	Alongamento Marcello (S2)		
17h00	Pilates Marcello (S2)	Pilates Marcello (S2)	Pilates Marcello (S2)	Pilates Marcello (S2)		



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
6h30		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		
7h30	Bike Indoor Daniel	Bike Indoor Marcus	Bike Indoor Daniel	Bike Indoor Marcus	Bike Indoor Daniel	
8h30		Bike Indoor Henrique		Bike Indoor Henrique		
9h30	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus	
10h00		Bike Indoor Daniel		Bike Indoor Daniel		Bike Indoor Daniel/Marcus
11h00						Bike Indoor Daniel/Marcus
12h15	Bike Indoor Henrique		Bike Indoor Henrique		Bike Indoor Henrique	
15h00	Bike Indoor Marcus		Bike Indoor Marcus			
15h30		Bike Indoor Denise		Bike Indoor Denise		
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 Denise		Bike Indoor Denise		
19h00	Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai	
19h30		Bike Indoor Henrique		Bike Indoor Henrique		
20h00						
20h30						

SALA 2*

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VALORES
7h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		R\$527,00 por semestre
8h30		Método DeRose Juliana		Método DeRose Juliana		R\$131,00 por mês
9h00						---
9h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		R\$527,00 por semestre
18h30						---
19h00	MEC		MEC			R\$527,00 por semestre
20h00	Método DeRose		Método DeRose			R\$131,00 por mês

Pilates Aparelho	Verificar disponibilidade de horários e agendar aulas: (41) 41019914	---
Avaliação Corporal	Verificar disponibilidade de horários na Secretaria de Esportes	R\$60,00
Personal Trainer	Verificar disponibilidade de horários na Secretaria de Esportes	R\$60,00 por aula

* Aulas que necessitam matrícula na Secretaria de Esportes