

Horário das Modalidades

MODALIDADE	SALA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
Brazilian Jiu Jitsu	G4		9:00 - 10:30		9:00 - 10:30	09:00 - 10:30	
		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	11:00 - 12:30
Brazilian Jiu Jitsu competição	G4	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		17:00 - 18:00	
Brazilian Jiu Jitsu Kids	G4		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Cardio / Musculação	G1	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 14:00
Aikido	G4	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Karaté + 3	G2	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté + 6	G2	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30			
Karaté + 12	G2	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Karaté Competição	G4			18:00 - 19:30			
Karaté Cp. Kata	G2					18:00 - 19:30	09:30 - 12:30
Karaté Cp Kumité	G2					19:00 - 20:30	16:00 - 19:00
Karaté Graduados	G2					19:30 - 20:30	
Krav - Maga	G2		20.00 -21:00		20.00 -21:00		
Kung - Fu To'a	G2	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	
Localizada	G3	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00			
Muay - Thai Cardio Punch	G2		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Muay - Thai	G2	10:30 - 12:00	20:30 - 22:00	10:30 - 12:00	20:30 - 22:00	10:30 - 12:00	14:00 - 15:30
Muay - Thai Kids	G2		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		
Kickboxing Manutenção	G4	18:30 - 19:30				18:30 - 19:30	
Pilates	G3	18:10 - 19:00		18:10 - 19:00			
Yoga	G3		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Zumba	G3			20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	