

Modalidades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Brazilian Jiu Jitsu	09:00 - 10:30	19:00 - 20:00	09:00 - 10:30	19:00 - 20:00	09:00 - 10:30	17:00 - 18:30
	20:45 - 22:00		20:45 - 22:00			
Brazilian Jiu Jitsu competição	17:00 - 18:00		16:30 - 17:30		17:00 - 18:00	
Brazilian Jiu Jitsu Kids		18:00 - 18:45		18:00 - 18:45		
MMA/ NO GI					20:30 - 22:00	
Cardio Musc.	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 14:00
Cross Training	19:15 - 20:15		19:15 - 20:15		19:15 - 20:15	
Musculação grupo	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00	
Aikido	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Karaté +3	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté +6	18:45 - 19:30		18:45 - 19:30			
Karaté +12	19:45 - 21:00		19:45 - 21:00		19:30 - 20:45	
Karaté Competição			17:45 - 19:15			
Karaté Cp. Kata					18:00 - 19:15	09:30 - 12:30
Karaté Cp. Kumité					19:30 - 20:45	16:00 - 19:00
Karaté Graduados					19:30 - 20:45	
Krav - Maga		20:15 - 21:15		20:15 - 21:15		
Localizada	19:15 - 20:15		19:15 - 20:15			
Muay - Thai	10:30 - 12:00	20:45 - 22:00	10:30 - 12:00	20:45 - 22:00	10:30 - 12:00	14:00 - 15:30
Cardio Punch		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Muay - Thai Kids		18:15 - 19:15		18:15 - 19:15		
Kickboxing Manutenção	18:00 - 19:00				18:30 - 19:30	
Yoga, Pilates, Barra	09:30 - 10:30	17:00 - 18:00	09:30 - 10:30			
Pilates	18:15 - 19:00		18:15 - 19:00			
Yoga		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Zumba	20:20 - 21:10		20:20 - 21:10			