

Modalidades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Brazilian Jiu Jitsu	09:00 - 10:30		09:00 - 10:30		09:00 - 10:30	
	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	
	16:00 - 17:00	16:30 - 17:30k	16:00 - 17:00	16:30 - 17:30k	16:00 - 17:00	
	20:45 - 22:00	19:00 - 20:00	20:45 - 22:00	19:00 - 20:00	20:15 - 21:30	
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
Aikido	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		19:00 - 20:00	
Karaté +3	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté +6	18:40 - 19:30		18:40 - 19:30			
Karaté +12	19:40 - 21:00		19:40 - 21:00		19:30 - 20:45	
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 - 20:05		19:15 - 20:05			
Muay - Thai	10:45 - 12:00	20:30 - 21:45	10:45 - 12:00	20:30 - 21:45	10:45 - 12:00	11:00 - 12:15
Kickboxing/ Cardio Punch		19:20 - 20:20		19:20 - 20:20		
Muay - Thai Kids		18:20 - 19:10		18:20 - 19:10		
Yoga, Pilates, Barra	09:30 - 10:30	17:00 - 17:50	09:30 - 10:30			
Pilates	18:15 - 19:00	18:15 - 19:01	18:15 - 19:00	18:15 - 19:01		
Yoga (correção postural)		19:15 - 20:00		19:15 - 20:00		
Yoga Terapeutico	11:00 - 12:00	09:30 - 10:30	11:00 - 12:00	09:30 - 10:30		
Yoga Meditação						10:00 - 11:00
Zumba	20:15 - 21:00		20:15 - 21:00			