

| Modalidades              | 2ª Feira      | 3ª Feira        | 4ª Feira      | 5ª Feira        | 6ª Feira      | Sábado        |
|--------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| Brazilian Jiu Jitsu      | 07:00 - 08:00 |                 | 07:00 - 08:00 |                 | 07:00 - 08:00 |               |
|                          |               | 18:00 - 18:45 K |               | 18:00 - 18:45 K |               |               |
|                          | 20:30 - 22:00 |                 | 20:30 - 22:00 |                 | 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 |
| Aikido                   |               | 19:00 - 20:00   |               | 19:00 - 20:00   | 18:00 - 19:00 |               |
| Karaté +3                | 17:45 - 18:30 |                 | 17:45 - 18:30 |                 |               |               |
| Karaté +6                | 18:30 - 19:25 |                 | 18:30 - 19:25 |                 |               |               |
| Karaté +12               | 19:40 - 21:00 |                 | 19:40 - 21:00 |                 | 19:30 - 20:45 |               |
| Karaté Cp. Kata          |               |                 |               |                 | 18:00 - 19:15 | 17:00 - 18:30 |
| Karaté Cp. Kumité        |               |                 |               |                 | 19:30 - 20:45 | 17:00 - 18:30 |
| Karaté Graduados         |               |                 |               |                 | 19:30 - 20:45 | 15:30 - 17:00 |
| Krav - Maga              |               | 20:00 - 21:00   |               | 20:00 - 21:00   |               |               |
| Localizada               | 19:15 - 20:05 |                 | 19:15 - 20:05 |                 |               |               |
| Muay - Thai              | 10:00 - 11:00 | 20:30 - 21:45   | 10:00 - 11:00 | 20:30 - 21:45   | 10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:30 |
|                          |               |                 |               |                 | 20:30 - 21:15 |               |
| Kickboxing/ Cardio Punch |               | 19:25 - 20:25   |               | 19:25 - 20:25   |               |               |
| Muay - Thai Kids         |               | 18:30 - 19:20   |               | 18:30 - 19:20   |               |               |
| Pilates                  | 18:15 - 19:00 |                 | 18:15 - 19:00 |                 |               |               |
| Yoga Restaurativo        | 09:30 - 10:30 |                 | 09:30 - 10:30 |                 |               |               |
| Yoga Along. Dinam.       | 11:00 - 12:00 |                 | 11:00 - 12:00 |                 |               |               |
| Zumba                    |               | 21:00 - 22:00   |               |                 | 19:15 - 20:00 |               |