

> Horários

* Atualizado em 01/08/2026

> Ginástica

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7.00h - 7.45h	Power Local		Power Local		Power Local	
7.30h - 8.00h		Alongamento		Alongamento		
8.00h - 8.45h	Projeto Dance	JUMP	Projeto Dance	JUMP	Projeto Dance	
9.00h - 9.30h	Abdômen	Alongamento	Abdômen	Alongamento	Abdômen	
9.30h - 10.00h	Alongamento		Alongamento		Alongamento	
16.00h - 17.00h	Yoga		Yoga		Yoga	
17.30h - 18.00h		Alongamento		Alongamento		
17.30h - 18.15h	Funcional Class		Funcional Class			
18.15h - 19.00h	Projeto Dance	Jump	Projeto Dance	Jump	Projeto Dance	
19.15h - 20.00h		Power Local		Power Local		
19.40h - 20.40h	Muay Thai		Muay Thai		Muay Thai	

> Natação e Hidroginástica

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
6.30h - 7.15h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
7.15h - 8.00h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
8.00h - 8.45h		Natação Adulto		Natação Adulto		
8.15h - 9.00h	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
9.00h - 9.45h						
9.15h - 10.00h	Natação Infantil		Natação Infantil		Natação Infantil	Natação Infantil
10.00h - 10.45h	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
11.00h - 11.45h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto
11.45hs- 12.30h						Natação Adulto
15.00h - 15.45h	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil		
16.00h - 16.45h	Hidroginástica	Natação Infantil	Hidroginástica	Natação Infantil	Hidroginástica	
16.45h - 17.30h	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	
17.30h - 18.15h	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	
18.15h - 19.00h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
19.00h - 19.45h	Natação Adulto	Hidroginástica	Natação Adulto	Hidroginástica	Natação Adulto	
19.45h - 20.30h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
20.30h - 21.15h	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto		

> Musculação e Funcional

DIAS DA SEMANA	HORÁRIO
SEGUNDA À QUINTA	Manhã - das 6.00h às 13.00h
	Tarde/ Noite - das 15.00h às 21.30h
SEXTA	Manhã - das 6.00h às 13.00h
	Tarde/ Noite - das 15.00h às 21.00h
SÁBADO	das 9.00h às 13.00h
DOMINGOS E FERIADOS	Não funciona

Rua Constantino de Souza, 782 - Campo Belo - São Paulo • SP

Tel.: (11) 3569-7767 / 3569-7768



Cel.: (11) 99427-8408

E-mail: contato@projetoBrasilacademia.com.br

www.projetoBrasilacademia.com.br

