

## > Ginástica

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7.00hs - 7.45hs	Power Local		Power Local		Power Local
7.30hs - 8.00hs		Alongamento		Alongamento	
8.00hs - 8.45hs	Projeto Dance	JUMP	Projeto Dance	JUMP	Projeto Dance
9.00hs - 9.30hs	Abdome	Alongamento	Abdome	Alongamento	Abdome
9.30hs - 10.00hs	Alongamento		Alongamento		Alongamento
17.00hs - 17.30hs		Alongamento		Alongamento	
17.30hs - 18.15hs	Funcional Class		Funcional Class		
17.45hs - 18.15hs		Abdome		Abdome	
18.15hs - 19.00hs	Projeto Dance	Bike Class	Projeto Dance	Bike Class	
19.15hs - 20.00hs		Power Local		Power Local	
19.30hs - 20.30hs					Muay Thai
19.45hs - 21.00hs	Muay Thai		Muay Thai		

## > Natação e Hidroginástica

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
6.30hs - 7.15hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
7.15hs - 8.00hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
8.15hs - 9.00hs	Hidroginástica	Natação Adulto	Hidroginástica	Natação Adulto	Hidroginástica	
9.00hs - 9.45hs		Hidroginástica		Hidroginástica		
9.15hs - 10.00hs	Natação Infantil		Natação Infantil		Natação Infantil	Natação Infantil
10.00hs - 10.45hs	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
11.00hs - 11.45hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto
11.45hs - 12.30hs						Natação Adulto
15.00hs - 15.45hs	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil		
15.45hs - 16.30hs	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
16.00hs - 16.45hs		Natação Infantil		Natação Infantil		
16.45hs - 17.30hs	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	
17.30hs - 18.15hs	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Adulto	
18.30hs - 19.15hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
19.30hs - 20.15hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
20.15hs - 21.00hs	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto		

## > Musculação e Funcional

DIAS DA SEMANA	HORÁRIO
SEGUNDA À SEXTA	Manhã - das 6.00hs às 12.00hs
	Tarde/ Noite - das 15.00hs às 21.00hs
SÁBADO	das 9.00hs às 13.00hs
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 / 97856-4787

E-mail: contato@projetoBrasilacademia.com.br

www.projetoBrasilacademia.com.br

