



 /CSFIT.RP
  @csfit.rp - www.CSACADEMIA.com.br | Pinheiro Machado 1006 - **99104.4966**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA À SEXTA	06:00h às 22:00h
SÁBADO	08:00h às 14:00h

AULAS COLETIVAS

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00h às 08:00h		CROSS		CROSS	
07:00h às 07:45h		SPINNING			SPINNING
07:00h às 07:45h	JUMP/ABDÔMEN	RITMOS	STEP/HIIT	RITMOS	
08:00h às 08:45h			PILATES		PILATES
12:00h às 13:00h		CROSS		CROSS	
18:15h às 19:00h	JUMP/LOCAL	ABDÔMEN/HIIT	STEP/CIRCUITO	HIIT	
18:30h às 19:15h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
18:30h às 19:15h		FUNCIONAL KIDS		FUNCIONAL KIDS	
18:30h às 19:30h	CROSS		CROSS		
19:00h às 20:00h					CROSS
19:00h às 19:45h		RITMOS		RITMOS	
19:30h às 20:15h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:30h às 20:30h	CROSS		CROSS		
20:15h às 21:00h		PILATES		PILATES	

ESTE HORÁRIO PODERÁ SER ALTERADO SEM AVISO PRÉVIO, CONSULTE SEMPRE A RECEPÇÃO.

PISCINA

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00h às 07:45h		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
08:00h às 08:45h	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
09:00h às 09:45h	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
10:00h às 10:45h	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	
15:00h às 15:45h		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
16:00h às 16:45h	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	
17:00h às 17:45h	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA
18:00h às 18:45h	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA
19:00h às 19:45h	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	
20:00h às 20:45h	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	



/CSFIT.RP



@csfit.rp - www.CSACADEMIA.com.br | Pinheiro Machado 1006 - 99104.4966

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA À SEXTA	06:00h às 22:00h
SÁBADO	08:00h às 14:00h

LUTAS

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00h às 07:00h		JUDÔ ADULTO		JUDÔ ADULTO	
09:00h às 09:45h		JUDÔ INFANTIL 3 A 12		JUDÔ INFANTIL 3 A 12	
15:00h às 15:45h	JUDÔ INFANTIL 3 A 12		JUDÔ INFANTIL 3 A 12		
18:15h às 19:00h	JUDÔ INFANTIL 3 A 6		JUDÔ INFANTIL 3 A 6		
18:30h às 19:30h	FIGHT FITNESS		FIGHT FITNESS		JIU-JITSU
19:00h às 20:00h	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ ABERTO
19:15h às 20:00h		JUDÔ INFANTIL 3 A 6		JUDÔ INFANTIL 3 A 6	
19:30h às 20:30h	JIU-JITSU	CAPOEIRA	JIU-JITSU	CAPOEIRA	MUAY THAI
20:30h às 21:30h		MUAY THAI		MUAY THAI	
20:00h às 21:30h	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	

ESTE HORÁRIO PODERÁ SER ALTERADO SEM AVISO PRÉVIO, CONSULTE SEMPRE A RECEPÇÃO.