



ACADEMIA
SAÚDE E BEM-ESTAR

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO	
SEGUNDA À SEXTA	06:00h às 22:00h
SÁBADO	10:00h às 14:00h

 /cs.academia.rp  @csacademia - www.CSACADEMIA.com.br | Pinheiro Machado 1006 - **99104.4966**

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HORÁRIOS DE AULAS					
06:15h às 07:00h		SPINNING		SPINNING	
06:30h às 07:30h		JUDÔ ADULTO		JUDÔ ADULTO	
07:00h às 07:45h	ABDÔMEN/HIIT	RITMOS	JUMP/STEP	RITMOS	
08:00h às 08:45h			PILATES		PILATES
09:00h às 09:45h		JUDÔ INFANTIL		JUDÔ INFANTIL	
15:00h às 15:45h	JUDÔ INFANTIL		JUDÔ INFANTIL		
18:15h às 19:00h	JUMP/LOCAL	ABDÔMEN/HIIT	STEP/CIRCUITO	HIIT	
18:15h às 19:00h	JUDÔ INFANTIL		JUDÔ INFANTIL		
19:00h às 19:45h		RITMOS		RITMOS	
19:00h às 20:00h	JUDÔ INFANTIL	JUDÔ INFANTIL	JUDÔ INFANTIL	JUDÔ INFANTIL	JUDÔ
19:15h às 20:00h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:00 às 21:00h		MUAY THAI		MUAY THAI	
20:00 às 21:30h	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	JUDÔ ADULTO	

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

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

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