



**ACADEMIA**  
SAÚDE E BEM-ESTAR

 /cs.academia  @csacademia - [www.CSACADEMIA.com.br](http://www.CSACADEMIA.com.br) | Pinheiro Machado 1006 - **9.9104.4966**

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HORÁRIOS DE AULAS					
06:30h às 07:30h		JUDÔ ADULTO		JUDÔ ADULTO	
07:00h às 07:45h	CIRCUITO/FUNC.			SPINNING	
08:00h às 08:45h			PILATES		
09:00h às 09:45h		JUDÔ INFANTIL		JUDÔ INFANTIL	
18:15h às 19:00h	JUMP/LOCAL		ABDÔMEN/HIIT		
18:15h às 19:00h	JUDÔ INFANTIL	JUDÔ INFANTIL	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		
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
08:00h às 08:45h			HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA
10:00h às 10:45h		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
17:00h às 17:45h	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	
18:00h às 18:45h		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
19:00h às 19:45h		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
19:15h às 20:00h	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		

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