



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



### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA À SEXTA</b>	06:00h às 22:00h
<b>SÁBADO</b>	10:00h 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 19:30h		CROSS		CROSS	
19:15h às 20:00h		RITMOS		RITMOS	
19:15h às 20:00h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:30h às 20:30h	CROSS		CROSS		
20:15h às 21:00h		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
10:00h às 10:45h		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		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA
18:15h às 19:00h		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
19:00h às 19:45h	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
19:15h às 20:00h		NATAÇÃO		NATAÇÃO	

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



**ACADEMIA**  
SAÚDE E BEM-ESTAR



/cs.academia.rj



@csacademia - www.CSACADEMIA.com.br | Pinheiro Machado 1006 - **99104.4966**

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA À SEXTA</b>	06:00h às 22:00h
<b>SÁBADO</b>	10:00h às 14:00h

### LUTAS

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:30h às 07:30h		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		
19:30h às 20:30h	JIU-JITSU	MMA	JIU-JITSU	MMA	MUAY THAI
19:00h às 20:00h	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ INFANTOJUVENIL	JUDÔ
19:15h às 20:00h		JUDÔ INFANTIL 3 A 6		JUDÔ INFANTIL 3 A 6	
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.*