

# HORÁRIOS



## SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

SALA  
1

07:30h - 08:00h	ALONGAMENTO	Cássio
08:00h - 08:50h	CROSS FUNCIONAL	Cássio
09:00h - 09:45h	ZUMBA	Lucas Portela
10:00h - 10:45h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Cássio
18:10h - 19:00h	RITMOS	Dênys
19:05h - 19:45h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Dênys
19:50h - 20:40h	RITMOS	Cássio

SALA  
2

18:10h - 19:00h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Cássio
19:45h - 21:05h	JIU JITSU ( Gracie Barra)	Cilas
21:10h - 22:00h	MUAY THAI (2ª e 4ª)	Igor

N  
A  
T  
A  
Ç  
Ã  
O

09:00h - 09:40h	INFANTIL - Nível 1	Poliana
09:00h - 09:40h	INFANTIL - BOIA 2 a 6 anos	Jéssica e Tcherina
09:40h - 10:20h	INFANTIL - Nível 3	Poliana
09:40h - 10:20h	INFANTIL - Nível 2	Jéssica e Tcherina
10:20h - 11:00h	INFANTIL - BOIA 5 a 7 anos	Jéssica e Tcherina
10:20h - 11:00h	INFANTIL - Nível 4	Poliana
11:00h - 11:40h	INFANTIL - Nível 1	Jéssica e Tcherina
11:50h - 12:35h	ADULTO	Poliana
14:00h - 14:40h	INFANTIL - BOIA 2 a 6 anos	Poliana e Laleska
14:40h - 15:20h	INFANTIL - Nível 1	Poliana e Laleska
15:20h - 16:00h	INFANTIL - BOIA 5 a 7 anos	Poliana e Laleska
16:00h - 16:40h	INFANTIL - Nível 2	Poliana e Laleska
16:40h - 17:20h	INFANTIL - Nível 3	Poliana e Laleska
17:20h - 18:00h	INFANTIL - Nível 4	Poliana
17:20h - 18:00h	INFANTIL - Nível 1	Laleska
19:00h - 19:45h	ADULTO	Lília
19:45h - 20:30h	ADULTO	Lília
20:30h - 21:15h	ADULTO	Piscina Livre
21:15h - 22:00h	ADULTO	Piscina Livre

HIDRO

07:10h - 08:00h	HIDROGINÁSTICA	Jéssica
08:00h - 08:50h	HIDROGINÁSTICA	Poliana
11:00h - 11:50h	HIDROGINÁSTICA	Poliana
18:00h - 18:50h	HIDROGINÁSTICA	Lília

## TERÇA / QUINTA

SALA  
1

07:15h - 07:45h	ALONGAMENTO	Isabella
07:45h - 08:30h	GINÁSTICA LOCALIZADA	Isabella
08:30h - 09:15h	ZUMBA	Lucas Portela
09:15h - 10:05h	DANCE GOLD (3ª idade)	Marcelo Jr.
10:15h - 11:05h	PILATES	Leandro
11:05h - 11:55h	PILATES	Leandro
14:30h - 15:15h	GINÁSTICA KIDS - 3 a 6 anos	Jéssica
15:15h - 16:00h	BALÉ - 3 a 6 anos	Jéssica
16:00h - 16:45h	GINÁSTICA KIDS - 7 a 10 anos	Jéssica
16:45h - 17:30h	BALÉ - 7 a 10 anos	Jéssica
18:20h - 19:00h	ZUMBA	Lucas Portela
19:10h - 20:00h	PILATES	Tainara
20:05h - 20:50h	ZUMBA	Marcelo Jr.
20:55h - 21:50h	DANÇA DE SALÃO	Reginaldo

SALA  
2

08:00h - 08:30h	GINÁSTICA KIDS - 7 a 10 anos	Taynara
08:30h - 09:10h	BALÉ - 7 a 10 anos	Taynara
09:10h - 09:40h	BALÉ - 3 a 6 anos	Taynara
09:40h - 10:20h	GINÁSTICA KIDS - 3 a 6 anos	Taynara
10:30h - 11:10h	KARATÊ - iniciante	Elmorya
11:10h - 11:50h	KARATÊ - 7 a 12 anos	Elmorya
14:00h - 14:30h	KARATÊ - 3 a 6 anos	Elmorya
14:30h - 15:15h	KARATÊ - iniciante	Elmorya
15:15h - 16:00h	KARATÊ - 7 a 12 anos	Elmorya
16:00h - 16:45h	KARATÊ - faixa laranja acima	Elmorya
17:40h - 18:40h	MUAI THAY - (volta em fevereiro)	Igor
18:40h - 19:40h	MUAI THAY	Igor
19:40h - 20:40h	PILATES	Karita

N  
A  
T  
A  
Ç  
Ã  
O

08:55h - 09:40h	ADULTO	Tcherina
09:40h - 10:20h	BEBÊ	Tcherina
12:00h - 12:45h	ADULTO	Tcherina
15:15h - 15:55h	INFANTIL - Nível 2	Lília
16:00h - 16:40h	INFANTIL - Nível 3 e 4	Lília
19:00h - 19:45h	ADULTO (iniciante)	Lília
19:45h - 20:30h	ADULTO	Lília
20:30h - 21:15h	ADULTO	Lília

HIDRO

08:00h - 08:50h	HIDROGINÁSTICA	Tcherina
11:10h - 12:00h	HIDROGINÁSTICA	Tcherina
18:00h - 18:50h	HIDROGINÁSTICA	Lília

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a Sexta - 6h às 22:30h  
Sábado - 8:30h às 12h

## TOUCAS / NÍVEIS

**Natação BEBÊ**  
(a partir de 6 meses)



**Natação Infantil com Bóia**  
(a partir de 2 anos - sobrevivência aquática)



**Natação Infantil Nível 1**  
(Iniciação e Aperfeiçoamento dos Nados Crawl e Costa)



**Natação Infantil Nível 2**  
(Nados Crawl e Costa completos Iniciação do Nado Peito)



**Natação Infantil Nível 3**  
(Nados Crawl, Costas, Peito completos Iniciação do Nado Borboleta)



**Natação Infantil Nível 4**  
(Nados Crawl, Costas, Peito, Borboleta, completos e aperfeiçoação)



**Natação Adulto**



**Hidroginástica**



[www.academiafitness.com.br](http://www.academiafitness.com.br)

Facebook ACAD FITNES

Instagram ACADEMIA FITNESS SPORT CENTER

Fan Page ACADEMIA FITNESS SPORT CENTER

**(62) 3241-0919**

Rua 54, Quadra B18, Lote 20, nº504 - Jardim Goiás - Goiânia - GO