

# 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	<del>RITMOS</del> - Lotado	Dênys
19:05h - 19:45h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Dênys
19:50h - 20:40h	RITMOS	Cássio

SALA  
2

18:10h - 19:00h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Cássio
19:00h - 20:00h	JIU JITSU - INFANTIL (Gracie Barra)	Cilas
20:00h - 21:00h	JIU JITSU - ADULTO (Gracie Barra)	Cilas
21:10h - 22:00h	MUAY THAI (2ª e 4ª)	Igor

NATACÃO

09:00h - 09:40h	INFANTIL - Nível 1	Poliana
09:00h - 09:40h	INFANTIL - BOIA 3 a 5 anos	Jéssica e Laleska
09:40h - 10:20h	INFANTIL - BOIA 3 a 5 anos	Laleska
09:40h - 10:20h	INFANTIL - Nível 2	Jéssica
09:40h - 10:20h	INFANTIL - Nível 3	Poliana
10:20h - 11:00h	INFANTIL - BOIA 6 a 7 anos	Jéssica e Laleska
10:20h - 11:00h	INFANTIL - Nível 4	Poliana
11:00h - 11:40h	INFANTIL - Nível 1	Jéssica e Laleska
11:50h - 12:35h	ADULTO	Poliana
14:00h - 14:40h	INFANTIL - BOIA 1 - 3 a 5 anos	Poliana e Laleska
14:40h - 15:20h	INFANTIL - BOIA 2 - 6 a 7 anos	Poliana e Laleska
15:20h - 16:00h	INFANTIL - Nível 1	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 e 2	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
18:10h - 19:00h	Ritmos	Diogo
19:10h - 20:00h	PILATES	Camilla
20:05h - 20:55h	Ritmos	Cássio

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 - avançado 1	Elmorya
11:10h - 11:50h	KARATÊ - iniciante (3 a 5 anos)	Elmorya
14:00h - 14:30h	KARATÊ - iniciante (3 a 5 anos)	Elmorya
14:30h - 15:15h	KARATÊ - iniciante (6 anos acima)	Elmorya
15:15h - 16:00h	KARATÊ - avançado 1	Elmorya
16:00h - 16:45h	KARATÊ - avançado 2	Elmorya
17:20h - 18:20h	MUAI THAY	Igor
18:20h - 19:20h	MUAI THAY	Igor
19:20h - 20:10h	PILATES	Rosileide

NATACÃO

08:55h - 09:40h	ADULTO	Laleska
09:40h - 10:20h	BEBÊ	Laleska
10:20h - 11:00h	BEBÊ	Laleska
12:00h - 12:45h	PISCINA LIVRE	
15:15h - 15:55h	INFANTIL - Nível 2	Paulo César
16:00h - 16:40h	INFANTIL - Nível 3 e 4	Paulo César
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	Laleska
11:10h - 12:00h	HIDROGINÁSTICA	Laleska
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 Boia  
(a partir de 3 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

22 ANOS

62. 3241-0919

Rua 54. nº504 . Jardim Goiás . Goiânia - GO