

### ACROBACIAS AÉREAS

SEG/QUA  
09:00 às 10:00 (10 a 15 anos)  
10:00 às 11:00 (5 a 9 anos)

TER/QUI  
08:00 às 09:00 (Adulto)  
16:00 às 17:00 (5 a 9 anos)  
17:00 às 18:00 (10 a 15 anos)  
18:00 às 19:00 (A partir de 15 anos)



### ALONGAMENTO

SEG/QUA/SEX  
08:00 às 08:30



### CROSS TRAINING

SEG/QUA  
20:00 às 21:00



### CYCLING INDOOR

SEG/QUA/SEX  
19:00 às 20:00

TER/QUI  
08:00 às 09:00



### GINÁSTICA LOCALIZADA

SEG/QUA/SEX  
07:00 às 07:50



### JIU-JITSU

SEG/QUA/SEX  
14:30 às 16:00 (A partir de 13 anos)  
20:30 às 22:00 (A partir de 13 anos)



### JUDÔ

SEG/QUA/SEX  
08:10 às 9:00 (4 a 12 anos)  
17:00 às 18:00 (4 a 9 anos)  
18:00 às 18:50 (7 a 12 anos)  
19:10 às 20:30 (A partir de 12)

TER/QUI  
10:00 às 10:50 (4 a 9 anos)  
15:00 às 15:50 (4 a 9 anos)  
18:00 às 19:00 (8 a 12 anos)  
18:15 às 19:00 (3 a 8 anos)  
19:10 às 20:30 (A partir de 12)  
19:00 às 20:00 (Feminino)



### KARATÊ

TER/QUI  
17:00 às 18:00 (4 a 7 anos)  
19:00 às 20:00 (6 a 12 anos)  
20:00 às 21:00 (A partir de 13 anos)



### RITMOS

SEG/QUA/SEX  
19:30 às 20:30



### POLE DANCE

TER/QUI  
19:00 às 20:00  
20:00 às 21:00



### TAEKWONDO

TER/QUI  
16:00 às 17:00 (3 a 7 anos)  
16:00 às 17:00 (8 a 13 anos)  
20:00 às 21:30 (Adulto)

