













































































# QUADRO DE AULAS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
MANHÃ	07:45 - EDGAR <b>BIKE 45'</b> 	07:00 - ANA CARVALHO <b>BIKE 30'</b> 	07:45 - EDGAR <b>BIKE 45'</b> 	07:00 - ANA CARVALHO <b>BIKE 30'</b> 	08:00 - EDGAR <b>LOKAL 45'</b> 	10:45 - RODÍZIO <b>ABDOMINAL 30'</b> 
	08:40 - EDGAR <b>LOKAL 60'</b> 	07:30 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO 30'</b> 	08:40 - EDGAR <b>LOKAL 60'</b> 	07:30 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO</b> 	08:45 - EDGAR <b>ABDOMINAL 30'</b> 	11:15 - RODÍZIO <b>BIKE 45'</b> 
	09:45 - EDGAR <b>ABDOMINAL 30'</b> 	08:00 - ANA CARVALHO <b>PILATES SOLO 30'</b> 	09:45 - EDGAR <b>ABDOMINAL 30'</b> 	08:00 - ANA CARVALHO <b>PILATES SOLO 30'</b> 	09:30 - EDGAR <b>FULL BIKE 45'</b> 	12:00 - RODÍZIO <b>ALONGAMENTO 30'</b> 
	10:30 - EDGAR <b>ALONGAMENTO 45'</b> 	08:30 - ANA CARVALHO <b>ZUMBA/RITMOS 45'</b> 	10:30 - EDGAR <b>ALONGAMENTO</b> 	08:30 - ANA CARVALHO <b>RITMOS/ZUMBA 45'</b> 	10:30 - EDGAR <b>RITMOS/ZUMBA 45'</b> 	
		09:15 - ANA CARVALHO <b>LOKAL 45'</b> 		09:15 - ANA CARVALHO <b>LOKAL 45'</b> 		
TARDE	14:30 - ANA CARVALHO <b>BIKE 45'</b> 	15:00 - MARIANA <b>LOKAL 45'</b> 	14:30 - ANA CARVALHO <b>BIKE 45'</b> 	15:00 - MARIANA <b>LOKAL 45'</b> 	17:15 - CIBELLI <b>ALONGAMENTO</b> 	
	15:15 - ANA CARVALHO <b>ABDOMINAL 15'</b> 	15:45 - MARIANA <b>ALONGAMENTO</b> 	15:15 - ANA CARVALHO <b>ABDOMINAL 15'</b> 	15:45 - MARIANA <b>ALONGAMENTO</b> 	17:45 - CIBELLI <b>PILATES SOLO 30'</b> 	
	15:30 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO</b> 	16:15 - MARIANA <b>PILATES SOLO 30'</b> 	15:30 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO</b> 	16:15 - MARIANA <b>PILATES SOLO 30'</b> 		
	16:00 - ANA CARVALHO <b>PILATES SOLO 40'</b> 	17:15 - MARIANA <b>BIKE 45'</b> 	16:00 - ANA CARVALHO <b>PILATES SOLO 40'</b> 	17:15 - MARIANA <b>BIKE 45'</b> 		
	16:45 - ANA CARVALHO <b>ABDOMINAL 15'</b> 		16:45 - ANA CARVALHO <b>ABDOMINAL 15'</b> 			
	17:00 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO</b> 		17:00 - ANA CARVALHO <b>ALONGAMENTO</b> 			
17:30 - MATHEUS <b>MUAY THAI 60'</b> 		17:30 - MATHEUS <b>MUAY THAI 60'</b> 				
NOITE	18:30 - DANGELA <b>LOKAL 45'</b> 	18:00 - MARIANA <b>PILATES SOLO 30'</b> 	18:30 - DANGELA <b>KROSS CIRCUIT 45'</b> 	18:00 - MARIANA <b>PILATES SOLO 30'</b> 	18:15 - CIBELLI <b>ABDOMINAL 15'</b> 	
	18:45 - SÔNIA <b>DANCE K FIT 45'</b> 	18:30 - MARIANA <b>KROSS CIRCUIT 45'</b> 	18:45 - SÔNIA <b>DANCE FIT 45'</b> 	18:30 - MARIANA <b>KROSS CIRCUIT 45'</b> 	18:30 - CIBELLI <b>BIKE 30'</b> 	
	19:15 - DANGELA <b>BIKE 45'</b> 	19:00 - CIBELLI <b>RITMOS/ZUMBA 45'</b> 	19:15 - DANGELA <b>BIKE 45'</b> 	19:00 - PAULO <b>JIU JITSU 90'</b> 	19:00 - CIBELLI <b>RITMOS/ZUMBA 45'</b> 	
	20:00 - DANGELA <b>ABDOMINAL 30'</b> 	19:00 - PAULO <b>JIU JITSU 90'</b> 	20:00 - DANGELA <b>RITMOS/ZUMBA 45'</b> 	19:15 MARIANA <b>JUMP 45'</b> 	19:15 - BAL <b>KROSS CIRCUIT 60'</b> 	
	20:00 - EZAQUIEL <b>MUAY THAI 60'</b> 	19:15 MARIANA <b>JUMP 45'</b> 	20:00 - EZAQUIEL <b>MUAY THAI 60'</b> 	20:00 - MARIANA <b>BIKE 45'</b> 		
	20:30 - DANGELA <b>ALONGAMENTO</b> 	20:00 - MARIANA <b>BIKE 45'</b> 	20:45 - DANGELA <b>PILATES SOLO 30'</b> 			

## **ALONGAMENTO**

Trabalho desenvolvido para melhorar a flexibilidade, que é um importante componente de aptidão física, relacionado à saúde e desempenho atlético, apresentando melhor funcionalidade e menor predisposição a lesões. Proporcionando excelente prevenção aos problemas de postura corporal e uma melhor qualidade de vida.

## **ABDOMINAL**

Trabalho específico deste grande grupo muscular, importante para a manutenção de nossa postura, cujo objetivo é melhorar a força e resistência muscular localizada.

## **BIKE**

São simuladas situações de ciclismo em diversos percursos, utilizando-se bicicletas especiais em sala equipada com som, para criar estímulos, visando dar ao a você a sensação de estar pedalando em uma verdadeira "Mountain Bike". Tem por objetivo melhorar a capacidade cardiovascular, queimar calorias e manter o corpo em forma.

## **PILATES SOLO**

Tem como foco a ação da musculatura abdominal, sendo praticada diretamente no solo ou com o auxílio de acessórios (bolas, rolos, faixa elástica, entre outros). Com o objetivo de desenvolver força e flexibilidade, é uma aula que pode ser praticada por qualquer indivíduo, pois respeita todos os níveis de condicionamento físico.

## **MUAY THAI**

Conhecido também como boxe Tailandês nessa aula são realizados principalmente movimentos de chute e soco. Aula que trabalha, força, flexibilidade agilidade e também toda filosofia do Muay thai.

ADOLESCENTES – Público Adolescente de 09 à 13 anos

ADULTO – Público Adulto a partir de 14 anos

## **ZUMBA/ RITMOS**

Aula de dança coletiva que trabalha vários ritmos (zouk, lambada, dance, hip hop, entre outros) em uma aula única aula.

## **KROSS CIRCUIT**

Aula com exercícios funcionais em forma de circuito, com o objetivo de trabalhar todos os grupos musculares na mesma aula e alto gasto calórico.

## **JIU-JITSU**

É uma arte marcial de origem japonesa, voltada para o ataque e autodefesa. O jiu jitsu é considerado a base de vários combates esportivos modernos e outras artes marciais, entre elas o Caratê, o Aikidô e o judô. Nosso professor é faixa preta de jiu jitsu e marrom em judô.

## **DANCE K FIT**

Conhecer, experimentar e explorar os elementos da dança, ampliando o repertório de movimentos e desenvolvendo a sociabilização.

## **FULL BIKE**

Aula que mistura treinamento aeróbico e localizado em cima da bike, utilizando halteres e elástico. Tendo um alto gasto calórico.

## **JUMP**

Programa desenvolvido com um mini trampolim e objetivo puramente aeróbico com alto gasto calórico. Aulas pré-coreografadas com muita motivação, através de músicas agradáveis, coreografias fáceis e divertidas.

## **LOKAL**

Trabalho devidamente planejado para homens e mulheres, através de técnicas diversificadas para todos os grupos musculares, cujo objetivo é melhorar a resistência muscular localizada.