

PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES FITNESS

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Sábado
07:00 - 07:45	PILATES	BIKE	PILATES	CIRCUITO FUNCIONAL	BIKE	
08:00 - 08:45	ALONGAMENTO	MELHOR IDADE	ABS/ALONGAMENTO	MELHOR IDADE	PILATES ALONG.	
09:00 - 09:45	GAP	JUMP/LOCAL	POWER LOCAL	STEP	CIRCUITO 45	
09:00 - 10:00		YOGA		YOGA		
10:00 - 10:45	BIKE	PILATES	RITMOS	PILATES	RITMOS	
11:00 - 11:30	CIRCUITO/ABS	HIIT/ABS	DUATHLON	ABS-30	ABS/ALONGAMENTO	
11:00 - 11:45						
12:00 - 12:45						D.SALÃO INIC.
12:45 - 13:30						DANÇA SALÃO
15:00 - 16:00			PILATES		YOGA	
16:00 - 16:45	JUMP	RITMOS		CIRCUITO FUNCIONAL	STEP	
16:00 - 17:00			DUATHLON			
17:00 - 17:30			ALONGAMENTO		ABS-30	
17:00 - 17:45	CIRCUITO FUNCIONAL	BIKE		BIKE		
18:00 - 18:45	BIKE	PILATES	BIKE	PILATES	BIKE	
18:30 - 19:30			HIP HOP ***			
19:00 - 19:45	PILATES	STEP	GAP	JUMP	RITMOS	
20:00 - 20:45	BIKE	ABS/ALONG	BIKE	ABS/CIRC. FUNCIONAL	ALONG. MIOFASCIAL	
20:00 - 21:00	YOGA	D. SALÃO INIC.	YOGA			
21:00 - 22:00		DANÇA DE SALÃO				

PROGRAMAÇÃO DE ARTES MARCIAIS

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Sábado
07:30 - 08:30	BOXE	MUAY THAI	BOXE	MUAY THAI	BOXE	
09:00 - 10:00	BOXE		BOXE		BOXE	
11:00 - 12:00						CAPOEIRA***
11:30 - 13:00						TAE KWON DO
12:00 - 12:45						
17:00 - 18:30		TAE KWON DO***		TAE KWON DO***		
17:45 - 18:45					TAE KWON DO***	
19:30 - 21:00						
19:30 - 21:00	BOXE	MUAY THAI	BOXE	MUAY THAI		
20:00 - 21:00		BOXE FIT		BOXE FIT	MUAY THAI	
21:00 - 22:00		BOXE		BOXE		
21:00 - 22:00	CAPOEIRA		CAPOEIRA	CAPOEIRA		
21:00 - 22:15						
21:00 - 22:30	MUAY THAI		MUAY THAI			

PROGRAMAÇÃO DAS AULAS KIDS

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Sábado
11:30 - 13:00						TAE KWON DO***
17:00 - 17:45		TAE KWON DO***		TAE KWON DO***		
17:45 - 18:45					TAE KWON DO***	
18:30 - 19:30		BOXE KIDS	HIP HOP ***	BOXE KIDS		
18:45 - 19:45						
19:30 - 20:30	CAPOEIRA KIDS		CAPOEIRA KIDS			

As grades poderão sofrer alterações conforme a necessidade e sem aviso prévio. (07/01/2019)
Aulas com *** são caracterizadas por aulas mista (Adulto e Criança)

HORÁRIO DO CORRE CORINTHIANS

ATENDIMENTO CORRE CORINTHIANS - TEL.: 2095-3000 RAMAL:3057

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA 16:00 ÀS 21:00H

TERÇA E QUINTA 06:00 ÀS 8:30 e DAS 17:00 ÀS 20:00H

