

## 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	CORE 30	MELHOR IDADE	CIRCUITO POWER	MELHOR IDADE	PILATES ALONG.	
09:00 - 09:45	JUMP	GAP ( SALA 1)	STEP	BIKE/ABS	DUATHLON	
09:00 - 10:00		YOGA ( SALA 4)		YOGA		
10:00 - 10:45	BIKE	PILATES	RITMOS	PILATES	RITMOS	
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			CIRCUITO FUNCIONAL		
16:00 - 17:00			DUATHLON			
17:00 - 17:30			ALONGAMENTO			
17:00 - 17:45	CIRCUITO FUNCIONAL	BIKE		BIKE		
18:00 - 18:45	BIKE	PILATES	BIKE	PILATES	BIKE	
18:30 - 19:30		HIP HOP ADULTO/KIDS ( SALA 1)				
19:00 - 19:45	PILATES	STEP	JUMP LOCAL	RITMOS	ALONG. MIOFASCIAL	
19:30 - 20:30	CAPOEIRA KIDS ( SALA 1)			CAPOEIRA KIDS ( SALA 1)		
20:00 - 20:15				ABS 15		
20:00 - 20:45	RITMOS	ABS/ALONG	BIKE			
20:00 - 21:00	YOGA ( SALA 4)	D. SALÃO INIC.	YOGA ( SALA 4)			
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 ADULTO/KIDS
11:30 - 13:00						TAE KWON DO ADULTO/TEENS/ KIDS
12:00 - 12:45						
17:00 - 17:45		TAE KWON DO ADULTO E TEENS		TAE KWON DO ADULTO E TEENS		
17:45 - 18:30		TAE KWON DO KIDS		TAE KWON DO KIDS		
18:30 - 19:30		BOXE KIDS		BOXE KIDS		
17:45 - 18:45					TAE KWON DO ADULTO/TEENS/KIDS	
19:30 - 21:00						
19:30 - 21:00	BOXE	MUAY THAI	BOXE	MUAY THAI		
20:00 - 21:00		BOXE FIT		BOXE FIT	MUAY THAI	
19:30 - 20:30	CAPOEIRA KIDS			CAPOEIRA KIDS		
21:00 - 22:00	CAPOEIRA		CAPOEIRA	CAPOEIRA		
21:00 - 22:15						
21:00 - 22:30	MUAY THAI		MUAY THAI			

As grades poderão sofrer alterações conforme a necessidade e sem aviso prévio. (04/11/2019)

### 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