

# HORÁRIO DE AULAS

## INOVA PÁTIO COTIA

DATA DE ATUALIZAÇÃO : 17/03/2025

| SEG                    | TER                  | QUA                    | QUI                   | SEX                    |
|------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| BIKE CLASS<br>07:00 ◆  | ZUMBA<br>07:00 ◆     | BIKE CLASS<br>07:00 ◆  | ZUMBA<br>07:00 ◆      | CIRCUITO F.<br>07:00 ◆ |
| ALONGAMENTO<br>08:00 ◆ | G.A.P<br>08:00 ◆     | ALONGAMENTO<br>08:00 ◆ | G.A.P<br>08:00 ◆      | G.A.P<br>07:30 ◆       |
| PILATES<br>08:30 ◆     | CIRCUITO<br>08:30 ◆  | PILATES<br>08:30 ◆     | CIRCUITO<br>08:30 ◆   | JUMP<br>08:00 ◆        |
| JUMP<br>09:00 ◆        | PILATES<br>15:00 ◆   | ABDÔMEN<br>09:00 ◆     | PILATES<br>15:00 ◆    | ABDÔMEN<br>08:30 ◆     |
| G.A.P<br>17:00 ◆       | MUAY THAI<br>16:00 ◆ | ABDÔMEN<br>17:30 ◆     | MUAY THAI<br>16:00 ◆  | PILATES<br>09:00 ◆     |
| ABDÔMEN<br>17:30 ◆     | G.A.P<br>17:00 ◆     | PILATES<br>18:00 ◆     | G.A.P<br>17:00 ◆      | MUAY THAI<br>18:00 ◆   |
| PILATES<br>18:00 ◆     | CIRCUITO<br>17:30 ◆  | JUMP<br>18:30 ◆        | CIRCUITO<br>17:30 ◆   |                        |
| JUMP<br>18:30 ◆        | ZUMBA<br>18:15 ◆     | BIKE CLASS<br>19:30 ◆  | ZUMBA<br>18:15 ◆      |                        |
| BIKE CLASS<br>19:30 ◆  | FITDANCE<br>19:00 ◆  | BIKE CLASS<br>20:30 ◆  | FITDANCE<br>19:00 ◆   | <b>SÁB</b>             |
| BIKE CLASS<br>20:30 ◆  | BIKE<br>20:00 ◆      |                        | BIKE CLASS<br>20:00 ◆ | PILATES<br>10:30 ◆     |
|                        |                      |                        |                       | MUAY THAI<br>12:00 ◆   |

**\*SENHAS PERÍODO DA MANHÃ:**

JUMP: 30 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA / BIKE: 15 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA

**\*SENHAS PERÍODO DA NOITE:**

CIRCUITO FUNCIONAL, BIKE E JUMP: 15 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA

**DURAÇÃO DAS AULAS**

◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE PÁTIO COTIA

WWW.ACADEMIAINOVA.COM.BR

INSTAGRAM.COM/ACADEMIASINOVA

**inova**  
ACADEMIA