

HORÁRIO DE AULAS

INOVA FERNANDÓPOLIS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
◆ CIRCUITO 06:00	◆ BIKE 06:00	◆ CIRCUITO 06:00	◆ BIKE 06:00	◆ GAP 06:00	A DEFINIR
◆ BIKE 07:15	◆ BIKE 07:15	◆ SUPERLOCAL 07:15	◆ BIKE 07:15	◆ BIKE 07:15	A DEFINIR
◆ SUPERLOCAL 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	
◆ FUNCIONAL 17:15	◆ ALONGAMENTO 09:15	◆ BIKE 09:15	◆ ALONGAMENTO 09:15	◆ BIKE 09:15	
◆ BIKE 18:15	◆ GAP 17:15	◆ FUNCIONAL 17:15	◆ GAP 17:15	◆ FUNCIONAL 16:30	
◆ ALONGAMENTO 19:15	◆ BIKE 18:15	◆ BIKE 18:15	◆ BIKE 18:15	◆ ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE 17:15	
◆ FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE 20:20	◆ JUMP 19:30	◆ FITDANCE 19:30	◆ ALONGAMENTO 19:15	◆ BIKE 18:15	
		◆ ALONGAMENTO 20:20	◆ ALONGAMENTO DA COLUNA 20:20	◆ BIKE 19:30	

◆ DENNER ◆ ANA SAKAMOTO ◆ ANDRÉ ◆ JO

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 26/03/2026

UNIDADE FERNANDÓPOLIS

WWW.ACADEMIAINOVA.COM.BR

INSTAGRAM.COM/ACADEMIASINOVA

inova
ACADEMIA