

# HORÁRIO DE AULAS

## LUTAS & SPINNING

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
◆ BOXE 07:00 60 MIN	◆ BIKE 06:30 45 MIN	◆ BOXE 07:00 60 MIN	◆ BIKE 06:30 45 MIN	◆ BOXE 07:00 60 MIN
◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ MUAY THAI 06:30 60 MIN	◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ MUAY THAI 06:30 60 MIN	◆ BOXE 18:30 60 MIN
◆ BIKE+CORE 19:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 18:30 60 MIN	◆ BIKE+CORE 19:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 18:30 60 MIN	◆ MUAY THAI 19:30 60 MIN
◆ MUAY THAI 19:30 60 MIN	◆ BIKE 19:30 45 MIN	◆ JIU-JITSU 19:30 60 MIN	◆ BIKE 19:30 45 MIN	
	◆ JIU-JITSU 19:30 60 MIN		◆ JIU-JITSU 19:30 60 MIN	

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 25/03/2026

◆ LARISSA ◆ PATRICIA ◆ LUCAS ◆ PEDRO

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15' ◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE ITAJAÍ