

HORÁRIO DE AULAS

INOVA FERNANDÓPOLIS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
◆ CIRCUITO 06:00	◆ BIKE 06:00	◆ AULA MISTA 06:15	◆ BIKE 06:00	◆ GAP 06:00	A DEFINIR
◆ BIKE 07:15	◆ BIKE 07:15	◆ SUPER LOCAL 07:15	◆ BIKE 07:15	◆ BIKE 07:15	A DEFINIR
◆ SUPER LOCAL 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	◆ FITDANCE 08:15	
◆ FITDANCE 09:15	◆ CORE T. 09:15	◆ AULA MISTA 09:15	◆ CORE T. 09:15	◆ AULA MISTA 09:15	
◆ AULA MISTA 10:15	◆ GAP 17:15	◆ FUNCIONAL 17:15	◆ GAP 17:15	◆ FUNCIONAL 16:30	
◆ FUNCIONAL 17:15	◆ BIKE 18:15	◆ BIKE 18:15	◆ BIKE 18:15	◆ ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE 17:15	
◆ BIKE 18:15	◆ FITDANCE 19:15	◆ FITDANCE 19:30	◆ JUMP 19:15	◆ BIKE 18:15	
◆ ALONGAMENTO 19:15	◆ AULA MISTA 20:15	◆ CORE T. 20:20	◆ ALONGAMENTO 20:15	◆ SUPER LOCAL 19:15	
◆ SUPER LOCAL 20:15					

◆ DÊNNER ◆ ANA SAKAMOTO ◆ ANDRÉ ◆ JÔ

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 15/07/2026

UNIDADE FERNANDÓPOLIS

WWW.ACADEMIAINOVA.COM.BR . [INSTAGRAM.COM/ACADEMIASINOVA](https://www.instagram.com/academiasinova)

