

HORÁRIO DE AULAS

LUTAS & SPINNING

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
◆ BOXE 07:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 06:30 60 MIN	◆ BOXE 07:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 06:30 60 MIN	◆ BOXE 07:00 60 MIN
◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ BIKE 12:00 45 MIN	◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ BIKE 12:00 45 MIN	◆ MUAY THAI 18:30 60 MIN
◆ BIKE+CORE 19:00 45 MIN	◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ BIKE+CORE 19:00 45 MIN	◆ BOXE 18:30 60 MIN	◆ JIU-JITSU 19:30 60 MIN
◆ JIU-JITSU 20:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 19:30 60 MIN	◆ JIU-JITSU 20:00 60 MIN	◆ MUAY THAI 19:30 60 MIN	

DATA DE ATUALIZAÇÃO: 20/10/2026

◆ STÉFANI ◆ PATRICIA ◆ LUCAS ◆ CARLOS DANIEL

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15' ◆ 30' ◆ 45' ◆ 60'

UNIDADE ITAJAÍ