

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
MUAY THAI 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: 28/10/2026

◆ STÉFANI ◆ PATRICIA ◆ LUCAS ◆ CARLOS DANIEL

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15′ ◆ 30′ ◆ 45′ ◆ 60′

UNIDADE ITAJAÍ

WWW.ACADEMIAINOVA.COM.BR . INSTAGRAM.COM/ACADEMIASINOVA

inova ACADEMIA