DATA DE ATUALIZAÇÃO: 25/11/2026

HORÁRIO DE AULAS

INOVA JARDIM

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
BIKE 07:00	BIKE CLASS 07:00	BIKE 07:00	BIKE CLASS 07:00	BIKE 07:00
ABS 07:45	PILATES ON THE BALL 07:30	FUNCIONAL 07:30	PILATES ON THE BALL 07:30	FUNCIONAL 07:30
PUMP 08:00	LOCALIZADA 08:00	GAP 08:00	LOCALIZADA 08:00	ABDOMINAL 08:00
ALONGAMENTO 08:30	ABDOMINAL 08:45	ALONGAMENTO 08:45	ABS 08:45	PUMP 08:15
FITDANCE 09:00	PILATES 18:00	FITDANCE 09:00	PILATES 18:00	FITDANCE 09:00
ALONG./HIIT 18:00	JUMP 19:00	ALONGAMENTO 18:00	STEP 19:00	FITDANCE 18:30
YOGA 18:00	BIKE 19:30	YOGA 18:00	BIKE 19:30	
BIKE/ABDOMINAL 18:30	MUAY THAI 20:00	BIKE CLASS 18:30	MUAY THAI 20:00	
FITDANCE 19:00	LOCALIZADA 20:15	HIIT+ABDÔMEN 19:00	LOCALIZADA 20:15	
HIIT/PILATES 19:00		FITDANCE 19:00		
BIKE/BOXE 20:00		BIKE CLASS 20:00		
GAP 20:30		ABDOMINAL 20:45		
HIIT 20:30				

SÁB

SÁB
ALONGAMENTO 10:00
HIIT 10:30
JUMP 11:00
BIKE CLASS 11:30

AULA DE BIKE: **RETIRAR A SENHA 30 MINUTOS ANTES DA AULA NA RECEPÇÃO**

DURAÇÃO DAS AULAS

◆ 15′ ◆ 30′ ◆ 45′ ◆ 60′

UNIDADE JARDIM

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

inova ACADEMIA