

QUADRO DE HORÁRIOS MUNDO NOVO

MUSCULAÇÃO							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo/Feriado
06:00 - 09:00	Bruno Cota	Michele Pinheiro	Bruno Cota	Michele Pinheiro	Bruno Cota		
09:00 - 12:00	Francisco Samuel	Ana Clavelo	Francisco Samuel	Ana Clavelo	Francisco Samuel		
12:00 - 15:00	Vitória Matos	Sandra Proença	Vitória Matos	Sandra Proença	Vitória Matos		
15:00 - 18:30	Lúcio Cunha	Bruno Cota	Lúcio Cunha	Bruno Cota	Lúcio Cunha		
18:30 - 22:00	Renan Araújo	Diego Souza	Renan Araújo	Diego Souza	Renan Araújo		
08:00 - 12:00	*****					Escala	***
12:00 - 15:00	*****					Escala	***
09:00 - 13:00	*****					Escala	Escala

GINÁSTICA E SPINNING							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo/Feriado
06:00	***	Spinning 45' Samuel Henrique	***	Spinning 45' Samuel Henrique	***	***	***
07:00	***	Orange Zone 60' Luiz Carlos Tavares	***	Orange Zone 60' Luiz Carlos Tavares	***	***	***
	***	Yoga 60' Carmen Wilman	***	Yoga 60' Carmen Wilman	***	***	***
08:00	Orange Zone 60' Lorena Ribeiro	Yoga 60' Carmen Wilman	Orange Zone 60' Lorena Ribeiro	Yoga 60' Carmen Wilman	Orange Zone 60' Lorena Ribeiro	***	***
	Local 60' Jocy Reges	Funcional 60' Lucas Reis	Local 60' Jocy Reges	Funcional 60' Lucas Reis	Local 60' Jocy Reges	***	***
	***	Spinning 45' Samuel Henrique	***	Spinning 45' Samuel Henrique	***	***	***
09:00	***	***	***	***	***	***	***
09:30	Funcional 60' Julio Gabyroba	***	Funcional 60' Julio Gabyroba	***	Mat Pilates 60' Julio Gabyroba	***	***
10:00	***	***	***	***	***	***	***
10:30	Mat Pilates 60' Julio Gabyroba	***	Mat Pilates 60' Julio Gabyroba	***	***	***	***
09:30	*****					Spinning 45' (Escala)	***
10:15	*****					Abdomen 15' (Escala)	***
10:40	*****					Alongamento 45' (Escala)	***
18:30	Spinning 45' Lúcio Cunha	Spinning 45' Marcelle Gomes	Spinning 45' Lúcio Cunha	Spinning 45' Marcelle Gomes	Spinning 45' Lúcio Cunha	***	***
	Orange Zone 60' Jonathan Farinelli	Orange Zone 60' Mariana Brandão	Orange Zone 60' Jonathan Farinelli	Orange Zone 60' Mariana Brandão	***	***	***
19:15	AB Flash 15' Lúcio Cunha	AB Flash 15' Marcelle Gomes	AB Flash 15' Lúcio Cunha	AB Flash 15' Marcelle Gomes	AB Flash 15' Lúcio Cunha	***	***
19:30	Local 60' Ingrid Nery	Spinning 45' Marcelle Gomes	Local 60' Ingrid Nery	Spinning 45' Marcelle Gomes	Yoga 60' Marcos Aguiar	***	***
20:15	***	AB Flash 15' Marcelle Gomes	***	AB Flash 15' Marcelle Gomes	***	***	***
20:30	Ritmos 60' Dudu Menezes	Alongamento 45' David Menezes	Ritmos 60' Dudu Neves	Alongamento 45' David Menezes	***	***	***

HIDRO E NATAÇÃO							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo/Feriado
08:00	Hidroginástica 45' Dianna Grace	Hidroginástica 45' Léo Barbedo	Hidroginástica 45' Dianna Grace	Hidroginástica 45' Léo Barbedo	***	***	***
09:00	Natação 40' (5 a 6) Guilherme da Rocha	Natação 40' (5 a 6) Léo Barbedo	Natação 40' (5 a 6) Guilherme da Rocha	Natação 40' (5 a 6) Léo Barbedo	***	***	***
09:40	Natação 30' (0 - 2) Guilherme da Rocha	Natação 40' (7 a 10) Léo Barbedo	Natação 30' (0 - 2) Guilherme da Rocha	Natação 40' (7 a 10) Léo Barbedo	***	***	***
10:10	Natação 40' (3 - 4) Guilherme da Rocha	***	Natação 40' (3 - 4) Guilherme da Rocha	***	***	***	***
10:20	***	Natação 40' (3 a 4) Léo Barbedo	***	Natação 40' (3 a 4) Léo Barbedo	***	***	***
11:00	***	Natação 40' (7 a 10) Léo Barbedo	***	Natação 40' (7 a 10) Léo Barbedo	***	***	***
10:30	***	***	***	***	Hidroginástica 60' Julio Gabyroba	***	***
14:50	Natação 40' (7 a 10) Catarina Araújo	***	Natação 40' (7 a 10) Catarina Araújo	***	***	***	***
15:30	Natação 40' (3 a 4) Gélica Orielle	Natação 30' (2 - 3) Catarina Araújo	Natação 40' (3 a 4) Gélica Orielle	Natação 30' (2 - 3) Catarina Araújo	***	***	***
16:00	***	Natação 40' (3 - 4) Catarina Araújo	***	Natação 40' (3 - 4) Catarina Araújo	***	***	***
16:10	Natação 30' (0 a 2) Gélica Orielle	***	Natação 30' (0 a 2) Gélica Orielle	***	***	***	***
16:40	Natação 40' (3 a 4) Gélica Orielle	Natação 40' (5 a 6) Catarina Araújo	Natação 40' (3 a 4) Gélica Orielle	Natação 40' (5 a 6) Catarina Araújo	***	***	***
17:20	Natação 40' (5 - 6) Gélica Orielle	Natação 40' (5 - 6) Catarina Araújo	Natação 40' (5 - 6) Gélica Orielle	Natação 40' (5 - 6) Catarina Araújo	***	***	***
18:00	Natação 40' (7 - 10) Gélica Orielle	Natação 30' (0 - 2) Catarina Araújo	Natação 40' (7 - 10) Gélica Orielle	Natação 30' (0 - 2) Catarina Araújo	***	***	***
18:30	***	Natação 40' (7 a 10) Catarina Araújo	***	Natação 40' (7 a 10) Catarina Araújo	***	***	***
18:40	Natação 40' (7 - 10) Gélica Orielle	***	Natação 40' (7 - 10) Gélica Orielle	***	***	***	***
19:10	***	Hidroginástica 45' Catarina Araújo	***	Hidroginástica 45' Catarina Araújo	***	***	***

ESPORTES, LUTAS E DANÇA							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo/Feriado
08:30	Futebol (5 a 7) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (5 a 7) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (5 a 7) Ricardo Sant'Anna	***	***
09:00	Tênis Adultos Iniciante 60' Tatiana Calazans	Tênis Adultos Intermediário 60' Tatiana Calazans	Tênis Adultos Iniciante 60' Tatiana Calazans	Tênis Adultos Iniciante 60' Tatiana Calazans	***	***	***
	Jazz (7 a 10) Thalita Malafaia	***	Jazz (7 a 10) Thalita Malafaia	***	***	***	***
09:30	Futebol (8 a 11) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (8 a 11) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (8 a 11) Ricardo Sant'Anna	***	***
09:40	Ballet (5 a 6) Thalita Malafaia	***	Ballet (5 a 6) Thalita Malafaia	***	***	***	***
10:00	Tênis (6 a 9) Tatiana Calazans	Tênis (4 a 7) Tatiana Calazans	***	Tênis Adultos Intermediário 60' Tatiana Calazans	Tênis Adultos Intermediário 60' Tatiana Calazans	***	***
10:20	Ballet (3 a 4) Thalita Malafaia	***	Ballet (3 a 4) Thalita Malafaia	***	***	***	***
14:30	Futebol (11 a 14) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (11 a 14) Ricardo Sant'Anna	***	***	***	***
15:00	***	Tênis (10 a 14) Tatiana Calazans	***	Tênis (10 a 14) Tatiana Calazans	***	***	***
15:30	Futebol (5 a 7) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (5 a 7) Ricardo Sant'Anna	***	***	***	***
16:00	***	***	***	***	***	***	***
16:10	***	Capoeira (5 a 6) Tapioca	***	Capoeira (5 a 6) Tapioca	***	***	***
16:30	Futebol (8 a 10) Ricardo Sant'Anna	***	Futebol (8 a 10) Ricardo Sant'Anna	***	***	***	***
16:40	Judô (3 a 4) Hélio da Rocha	Ballet (3 a 4) Thalita Malafaia	Judô (3 a 4) Hélio da Rocha	Ballet (3 a 4) Thalita Malafaia	***	***	***
16:50	***	Capoeira (3 - 4) Tapioca	***	Capoeira (3 - 4) Tapioca	***	***	***
17:20	Judô (3 a 4) Hélio da Rocha	Ballet (5 a 6) Thalita Malafaia	Judô (3 a 4) Hélio da Rocha	Ballet (5 a 6) Thalita Malafaia	***	***	***
17:30	***	Capoeira (3 - 4) Tapioca	***	Capoeira (3 - 4) Tapioca	***	***	***
18:00	Judô (5 a 6) Hélio da Rocha	Jazz (7 a 10) Thalita Malafaia	Judô (5 a 6) Hélio da Rocha	Jazz (7 a 10) Thalita Malafaia	***	***	***
18:10	***	Capoeira (5 a 6) Tapioca	***	Capoeira (5 a 6) Tapioca	***	***	***
18:40	Judô (7 a 13) Hélio da Rocha	***	Judô (7 a 13) Hélio da Rocha	***	***	***	***
18:50	***	Capoeira (7 a 14) Tapioca	***	Capoeira (7 a 14) Tapioca	***	***	***
19:30	Boxe (a partir de 14) Raphael Matias	***	Boxe (a partir de 14) Raphael Matias	***	***	***	***