

GRADE DE HORÁRIOS

ACADEMIA — AULAS COLETIVAS

Programação semanal das aulas coletivas para outubro de 2026.

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
MANHÃ 07:30–08:00 Alongamento 30 min 08:00–08:50 Yoga 50 min Indoor Cycle 50 min 09:00–09:30 Alongamento 30 min 09:30–10:00 Dance Mix 30 min 10:00–10:30 Alongamento 30 min 11:00–11:50 Funcional 50 min TARDE 12:00–12:50 Indoor Cycle 50 min	MANHÃ 07:00–07:50 Indoor Cycle 50 min 08:00–08:50 Aero Jazz 50 min 09:00–09:50 Indoor Cycle 50 min TARDE 15:00–15:50 Yoga 50 min NOITE 18:00–18:50 Funcional 50 min 19:00–19:50 Indoor Cycle 50 min	MANHÃ 07:30–08:00 Alongamento 30 min Yoga 30 min 08:00–08:50 Indoor Cycle 50 min 09:00–09:30 Alongamento 30 min 09:30–10:00 Dance Mix 30 min 10:00–10:30 Alongamento 30 min 11:00–11:50 Funcional 50 min TARDE 12:00–12:50 Indoor Cycle 50 min
QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
MANHÃ 07:00–07:50 Indoor Cycle 50 min 08:00–08:50 Aero Jazz 50 min 09:00–09:50 Indoor Cycle 50 min TARDE 15:00–15:50 Yoga 50 min NOITE 18:00–18:50 Funcional 50 min 19:00–19:50 Indoor Cycle 50 min	MANHÃ 07:00–07:50 Indoor Cycle 50 min 08:00–08:50 Yoga 50 min Indoor Cycle 50 min 11:00–11:50 Funcional 50 min TARDE 12:00–12:50 Indoor Cycle 50 min	AULAS ESPECIAIS Sábados tem aulas coletivas especiais e programação variável a cada mês, com diferentes aulas e professores. Consulte a programação vigente na próxima página.

Importante: Não há aulas aos domingos e feriados. A programação pode sofrer alterações sem aviso prévio.

GRADE DE HORÁRIOS

ACADEMIA — AULAS COLETIVAS • SÁBADO

Programação mensal das aulas coletivas de sábado para outubro de 2026.

SÁBADO 03/10

Prof. Gustavo

HORÁRIO	AULA
10:00–10:50	Indoor Cycle
11:00–11:50	Funcional
12:00–12:50	Yoga com Laura
13:00–13:50	Yoga com Laura

SÁBADO 10/10

Prof. Erick

HORÁRIO	AULA
10:00–10:50	Indoor Cycle
11:00–11:50	Funcional
12:00–12:50	Yoga com Laura
13:00–13:50	Yoga com Laura

SÁBADO 17/10

Prof. Shirley

HORÁRIO	AULA
10:00–10:50	Indoor Cycle
11:00–11:50	Indoor Cycle
12:00–12:50	Yoga com Elis
13:00–13:50	Yoga com Elis

SÁBADO 24/10

Prof. Alessandra

HORÁRIO	AULA
10:00–10:50	Indoor Cycle
11:00–11:50	Abdômen e Alongamento
12:00–12:50	Yoga com Elis
13:00–13:50	Yoga com Elis

SÁBADO 31/10

Prof. Gustavo

HORÁRIO	AULA
10:00–10:50	Indoor Cycle
11:00–11:50	Funcional
12:00–12:50	Yoga com Laura
13:00–13:50	Yoga com Laura

Importante: A programação é variável a cada mês, com diferentes aulas e professores.