

Atualizada em Janeiro de 2019

HORÁRIO DA ACADEMIA IATE CLUBE DE BRASÍLIA

Obs.: Os horários estão sujeitos a alterações sem prévio aviso



COORDENAÇÃO:
 CLESON SILVA DE OLIVEIRA
 EVANDRO DE LIMA
 PEDRO HENRIQUE SILVA ÁZARA

SEG / QUA / SEX			
HORA	ATIVIDADES (MANHÃ)	SALA	PROFESSOR
7h - 7h50	Alongamento	G2	Sebá
7h - 7h50	Cycling	BIKE	Larissa Rosa
7h - 7h50	Gin. Localizada	G3	Luis
7h10 - 8h	Iate Cross	G1	Ricardo
8h - 8h50	Alongamento	G3	Cinthia
8h - 8h30	Abdominal	G4	Luis
8h - 8h50	Cycling	BIKE	Rayana
8h30 - 9h	Gluteo e Coxa	G4	Luis
8h10 - 9h	Iate Cross	G1	Ricardo
9h - 9h50	Cycling	BIKE	Rayana
9h - 9h50	Gin. Localizada	G3	Luis
9h10 - 10h	Iate Cross	G1	Ricardo
09h - 10h	Yoga	G2	Cibebe
10h - 10h50	Viva Mais	EXTERNO	Elder
10h - 10h50	Gin. Localizada	G3	Sebá
10h10 - 11h	Dança do Ventre (SEG/QUA)	G2	Cibebe
10h10 - 11h	Iate Cross	G1	Ricardo
11h10 - 12h	Pilates no solo	G2	Suelene
11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebá
12h10 - 13h	Iate Cross	G1	Ricardo

TER / QUI			
HORA	ATIVIDADES (MANHÃ)	SALA	PROFESSOR
7h - 7h50	Cycling	BIKE	Sandra
7h - 7h50	Pilates no solo	G2	Luis
7h - 7h50	Gin. Localizada	G3	Sebá
7h10 - 8h	Iate Cross	G1	Ricardo
8h - 8h50	Boxe	G4	Léo
8h - 8h50	Cycling	BIKE	Sandra
8h - 8h50	Alongamento	G2	Sebá
8h10 - 9h	Iate Cross (Nível I)	G1	Luis
8h - 8h50	Ritmos	G3	Ari
9h - 9h50	Muay Thai Fitness	G4	Léo
9h - 9h30	Abdominal	G3	Suelene
9h10 - 10h	Cycling	BIKE	Rayana
9h10 - 10h	Iate Cross (Nível I)	G1	Ricardo
9h30 - 10h	Iron glúteo	G3	Suelene
10h10 - 11h	Ritmos	G3	Ari
10h - 10h50	Boxe	G4	Léo
10h10 - 11h	Along. Postural Holístico	G2	Marlus
10h10 - 11h	Iate Cross	G1	Ricardo
11h10 - 12h00	Pilates de Solo	G2	Sandra
11h10 - 12h00	Trein. Funcional Tradicional	G1	Suelene
12h10 - 13h00	Trein. Funcional Tradicional	G1	Suelene
12h10 - 13h00	Cycling	BIKE	Larissa Rosa

ATIVIDADES (TARDE)			
HORA	ATIVIDADES (TARDE)	SALA	PROFESSOR
15h - 16h	Viva Mais	MUSC.	Oswaldo
16h10 - 17h	Iate Cross (Nível I)	G1	Thiago
17h10-18h	Gin. Localizada	G3	Johnson
17h - 17h50	Cycling	BIKE	Larissa Rosa
17h10 - 18h	Iate Cross	G1	Thiago
18h - 18h30	Abdominal	G2	Waldir
18h30 - 19h	Glúteo e Coxa	G2	Waldir
18h - 18h50	Cycling	BIKE	Larissa Rosa
18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Thiago
18h10 - 19h	Ritmos (SEG/QUA)	G3	Lucas
18h00 - 18h50	Boxe	G4	Leo

ATIVIDADES (NOITE)			
HORA	ATIVIDADES (NOITE)	SALA	PROFESSOR
19h - 19h50	Cycling	BIKE	Jorge
19h00 - 19h50	Gin. Localizada	G3	Johnson
19h10 - 20h	Pilates no solo (SEG/QUA)	G2	Marlus
19h10 - 20h	Iate Cross	G1	Thiago
20h10 - 21h	Along. Postural Holístico (SEG/QUA)	G2	Marlus
20h10 - 21h	Trein. Funcional Tradicional	G1	Waldir

ATIVIDADES (TARDE)			
HORA	ATIVIDADES (TARDE)	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Hora Teen	G1	Oswaldo
16h40 - 17h30	Iate Cross	G1	Thiago
17h - 17h50	Pilates Solo	G2	Marlus
17h30 - 18h20	Cycling	BIKE	Danilo
17h40 - 18h30	Iate Cross	G1	Thiago
18h-18h30	Gluteo e Coxa	G3	Johnson
18h - 18h50	Pilates Funcional	G4	Marlus
18h10 - 19h10	Yoga	G2	Cibebe
18h30 - 19h20	Cycling	BIKE	Jorge
18h30 - 19h10	Treino Total	G3	Johnson

ATIVIDADES (NOITE)			
HORA	ATIVIDADES (NOITE)	SALA	PROFESSOR
19h10 - 19h40	Abdominal	G3	Johnson
19h10 - 20h	Iate Cross	G1	Thiago
19h20 - 20h10	Alongamento	G2	Cibebe
19h00 - 19h50	Boxe	G4	Leo
19h30 - 20h20	Cycling	BIKE	Waldir
20h10 - 21h00	Iate Cross (Nível I)	G1	Thiago
20h00-20h50	Muay Thai Fitness	G4	Léo

SÁBADO			
HORA	ATIVIDADES (MANHÃ)	SALA	PROFESSOR
9h - 9h50	Alongamento	G2	Escala
09h00 - 09h50	Boxe	G4	Léo
10h10 - 11h	Iate Cross	G1	Escala
10h10 - 11h	Cycling	BIKE	Escala
10h30 - 11h	Abdominal	G2	Escala
10h - 10h50	Muay Thai Fitness	G4	Léo
11h10 - 12h	Along. Flex	G2	Escala
11h10 - 12h	Ritmos	G3	Lucas
11h10 - 12h	Cycling	BIKE	Escala
11h10 - 12h	Iate Cross	G1	Escala
12h10 - 13h	Iate Cross	G1	Escala
12h10 - 13h	Gin. Localizada	G3	Escala

POWER PLATE			
HORA	SEG/TER/QUA/QUI/SEX	SALA	PROFESSOR
08h00 - 13h00	Power Plate	P. Plate	Sandra / Cinthia
16h00 - 17h30	Power Plate	P. Plate	Danilo / Cibebe
17h30 - 21h00	Power Plate	P. Plate	Oswaldo

JIU JITSU			
HORA	SEG/QUA/SEX	SALA	PROFESSOR
19H00 - 20H30	Jiu Jitsu	Espaço Dojô	Léo

SAB			
HORA	SAB	SALA	PROFESSOR
11H00 - 12H30	Jiu Jitsu	Espaço Dojô	Léo

DOMINGO			
HORA	ATIVIDADES (MANHÃ)	SALA	PROFESSOR
11h - 11h50	Cycling	BIKE	Escala
11h - 11h50	Alongamento	G3	Escala

- Outros serviços:**
- Avaliação Fisioterápica
 - Avaliação Nutricional
 - Avaliação Física