



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

## SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES ( MANHÃ / TARDE )	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Ginástica Localizada	G2	Luís
07h - 07h50	late Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Thiago
07h10 - 07h40	Mobilidade	G3	Fernanda
08h10 - 09h	Prep. Física na Areia	Quadra/Areia	Felipe/Pedro R
08h - 08h50	Alongamento	G3	Fernanda
08h10 - 09h	Cycling	Bike	Bruno D.
08h - 08h30	Abdominal	G2	Luís
08h - 08h50	late Cross	G1	Ricardo
08h30 - 09h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
09h10 - 10h	Yoga	G3	Cibele
09h10 - 10h	Ginástica Localizada	G2	Luís
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Bruno D.
09h - 09h50	late Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Elder / Andréia
10h10 - 11h	Yoga	G3	Cibele
10h10 - 11h	Ginástica Localizada	G2	Sebastião
10h - 10h50	late Cross	G1	Ricardo
10h10 - 11h	Cycling	Bike	Thiago
11h10 - 12h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Suelene
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Sebastião

## TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES ( MANHÃ / TARDE )	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Cycling	Bike	Bruno D.
07h - 07h50	late Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Pilates de Solo	G2	Luís
08h - 08h50	late Cross	G1	Luís
08h - 08h50	LPF - late	G3	Fernanda
08h - 08h50	late Dance	G2	Francisco
08h - 08h50	Cycling	Bike	Bruno D.
09h - 09h50	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Fernanda
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Pedro R.
09h - 09h50	late Cross	G1	Ricardo
09h - 09h30	Abdominal	G2	Luís
09h30 - 10h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
10h - 10h50	late Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Pilates de Solo	G3	Andreia
11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebastião
11h10 - 12h	late Dance	G2	Francisco
12h10 - 13h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Suelene

## SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES ( TARDE / NOITE )	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Oswaldo
17h - 17h50	Ginástica Localizada	G2	Cíntia
17h10 - 18h	late Cross	G1	Pablo
18h - 18h50	late Dance	G2	Francisco
18h10 - 19h	late Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Yoga (Segunda e Quarta)	G3	Ana
19h - 19h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Evandro
19h10 - 20h	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Cíntia

## TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES ( TARDE / NOITE )	SALA	PROFESSOR
18h - 19h30	Jiu-Jitsu	G3	Sandro
18h10 - 19h	late Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Cycling	Bike	Bruno R.
18h30 - 19h20	Ginástica Localizada	G2	Cíntia
19h10 - 20h	late Cross	G1	Pablo
19h30 - 20h	Abdominal	G2	Cíntia

## SÁBADO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
09h - 09h40	Open Gym - late Cross	G1	Escala
10h - 10h50	late Cross	G1	Escala
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
10h - 10h50	Alongamento	G3	Escala
10h - 10h50	late Dance	G2	Francisco
11h - 11h50	late Dance	G2	Francisco
11h - 11h50	late Cross	G1	Escala
11h10 - 12h	Cycling	Bike	Escala
12h - 12h50	late Cross	G1	Escala

## DOMINGO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Escala

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

Segunda a sexta-feira - 6h às 22h  
Sábado - 8h às 17h  
Domingo - 8h às 15h  
Feriados - 8h às 15h

Telefone: 3329 -8755 / 3329 - 8777

Email: [academia@iatebsb.com.br](mailto:academia@iatebsb.com.br)

Site: [iateclubedebrasil.com.br](http://iateclubedebrasil.com.br)



IATE CLUBE DE BRASÍLIA

*Pratique Atividade Física com segurança, procure um dos nossos profissionais para lhe orientar.*

**MENSALIDADES/DESCONTOS:**

Alunos no mesmo título

1ª pessoa	<b>195.90</b>
2ª pessoa	<b>176.31</b>
3ª pessoa	<b>158.67</b>
4ª pessoa	<b>142.81</b>
5ª pessoa	<b>128.52</b>
6ª pessoa	<b>115.66</b>

**Outros serviços:**

- Avaliação Fisioterápica
- Avaliação Nutricional
- Avaliação Física
- Montagem de Série
- Pilates
- Power Plate

## TER / QUI

<b>HORARIOS</b>	<b>DADES ( MAN)</b>	<b>SALA</b>	<b>PROFESS</b>
08h - 09h	Ritmos (Terça	G2	<b>Audila</b>
<b>HORARIOS</b>	<b>DADES ( NO)</b>	<b>SALA</b>	<b>PROFESS</b>
18h - 19h	late Cross	G1	<b>Pablo</b>
19h - 20h	Ginastica Loc	G2	<b>Waldir</b>
19h - 20h	Cycling	EXTERNO	<b>Danilo</b>
19h - 20h	Alongamento	G3	<b>Waldir</b>
20h - 21h	late Cross	G1	<b>Pablo</b>