

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA				TERÇA / QUINTA			
HORA	ATIVIDADES (MANHÃ / TARDE)	SALA	PROFESSOR	HORA	ATIVIDADES (MANHÃ / TARDE)	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Ginástica Localizada	G2	Luís	07h - 07h50	Cycling	Bike	Bruno D.
07h - 07h50	Iate Cross	G1	Ricardo	07h - 07h50	Iate Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Thiago	07h - 07h50	Pilates de Solo	G2	Luís
07h10 - 07h40	Mobilidade	G3	Fernanda	08h - 08h50	Iate Cross	G1	Luís
08h10 - 09h	Prep. Física na Areia	Quadra/Areia	Lucas	08h - 08h50	LPF - Iate	G3	Fernanda
08h - 08h50	Alongamento	G3	Fernanda	08h - 08h50	Iate Dance	G2	Francisco
08h10 - 09h	Cycling	Bike	Bruno D.	08h - 08h50	Cycling	Bike	Bruno D.
08h - 08h30	Abdominal	G2	Luís	09h - 09h50	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Fernanda
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Ricardo	09h10 - 10h	Cycling	Bike	Pedro R.
08h30 - 09h	Glúteo e Coxa	G2	Luís	09h - 09h50	Iate Cross	G1	Ricardo
09h10 - 10h	Yoga	G3	Cibele	09h - 09h30	Abdominal	G2	Luís
09h10 - 10h	Ginástica Localizada	G2	Luís	09h30 - 10h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Bruno D.	10h - 10h50	Iate Cross	G1	Ricardo
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Ricardo	10h - 10h50	Pilates de Solo	G3	Andreia
10h - 10h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Elder / Andréia	11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebastião
10h10 - 11h	Yoga	G3	Cibele	11h10 - 12h	Iate Dance	G2	Francisco
10h10 - 11h	Ginástica Localizada	G2	Sebastião	12h10 - 13h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Suelene
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Ricardo				
10h10 - 11h	Cycling	Bike	Lucas				
11h10 - 12h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Thiago				
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Sebastião				

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA				TERÇA / QUINTA			
HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR	HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Oswaldo	16h10 - 17h	Alongamento	G3	Cinthia
17h10 - 18h	Ginástica Localizada	G2	Cinthia	18h - 19h30	Jiu-Jitsu	G3	Sandro
17h10 - 18h	Iate Cross	G1	Pablo	18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Iate Dance	G2	Francisco	18h10 - 19h	Cycling	Bike	Brunno R.
18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Pablo	18h30 - 19h20	Ginástica Localizada	G2	Cinthia
18h - 18h50	Yoga (Segunda e Quarta)	G3	Ana	19h10 - 20h	Iate Cross	G1	Pablo
19h - 19h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Evandro	19h30 - 20h	Abdominal	G2	Cinthia
19h10 - 20h	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Waldir				

SÁBADO				DOMINGO			
HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR	HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Escala	10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
09h - 09h50	Ginástica Localizada	G2	Escala	11h10 - 12h	Alongamento	G2	Escala
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Escala				
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Escala				
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala				
10h10 - 11h	Alongamento	G3	Escala				
10h - 10h50	Iate Dance	G2	Francisco				
11h - 11h50	Iate Dance	G2	Francisco				
11h - 11h50	Iate Cross	G1	Escala				
11h10 - 12h	Cycling	Bike	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

Email: academia@iatebsb.com.br

Site: iateclubedebrasilia.com.br



IATE CLUBE DE BRASÍLIA

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

MENSALIDADES/DESCONTOS:

Alunos no mesmo título

1ª pessoa 212,00

2ª pessoa 190,80

3ª pessoa 171,72

4ª pessoa 154,55

5ª pessoa 139,01

6ª pessoa 125,20

Outros serviços:

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

TER / QUI			
HORAS	DADES (MATERIA)	SALA	PROFESSOR
08h - 09h	Ritmos (Terça)	G2	Audila
HORAS	DADES (MATERIA)	SALA	PROFESSOR
18h - 19h	late Cross	G1	Pablo
19h - 20h	Ginastica Local	G2	Waldir
19h - 20h	Cycling	EXTERNO	Danilo
19h - 20h	Alongamento	G3	Waldir
20h - 21h	late Cross	G1	Pablo