

BOA FORMA I/SALÃO SOCIAL - HORÁRIOS DE FITNESS E GINÁSTICA

DIAS/PERÍODOS	<p align="center">MANHÃ (07h00 as 12h00)</p>	<p align="center">TARDE (14h00 as 18h00)</p>	<p align="center">NOITE (18h00 as 22h00)</p>
SEGUNDA	-X-X-X-X-X-X-X-X-	<p align="center">Boa Forma 1 JUMP – PROFª NATACHA 15:00 as 15:55 PUMP – PROFª NATACHA 16:00 as 16:55</p>	<p align="center">Boa Forma 1 BODY BALANCE - PROF. RAFAEL 18:10 as 19:10 ALONGAMENTO – PROFª FRAN 19:10 as 20:00 BODY PUMP - PROF. RAFAEL 20:00 as 21:00</p>
TERÇA	<p align="center">Boa Forma 1 AERÓBICA/JUMP – PROFª NATACHA 07:30 as 08:25</p>	<p align="center">(salão social) 3ª IDADE – PROFª FRANCINE 14:00 as 18:00</p>	<p align="center">(salão social) AERÓBICA/LOCAL – PROFª NATACHA 18:00 as 18:50 CIRCUITO – PROFª RENATA 19:00 as 19:50 ZUMBA – PROF. GUI 20:00 as 21:00 Boa Forma 1 BODY COMBAT – PROF RAFAEL 20:00 as 21:00</p>
QUARTA	-X-X-X-X-X-X-X-X-	<p align="center">Boa Forma 1 BODY COMBAT – PROF. RAFAEL 15:30 as 16:25</p>	<p align="center">salão social LOCAL – PROFª NATACHA 18:00 as 18:50 JUMP – PROFª NATACHA 19:00 as 19:50 Boa Forma 1 BODY BALANCE – PROF RAFAEL 18:50 as 19:55 BODY PUMP – PROF RAFAEL 20:00 as 21:00</p>
QUINTA	<p align="center">Boa Forma 1 AERÓBICA/JUMP – PROFª NATACHA 07:30 as 08:25</p>	<p align="center">(salão social) 3ª IDADE – PROFª FRANCINE 14:00 as 18:00</p>	<p align="center">(salão social) AERÓBICA/JUMP – PROFª NATACHA 18:00 as 18:50 STEP – PROFª NATACHA 19:00 as 19:50 ZUMBA – PROF. GUI 20:00 as 21:00 Boa Forma 1 BODY COMBAT – PROF RAFAEL 20:00 as 21:00</p>
SEXTA	-X-X-X-X-X-X-X-X-	-X-X-X-X-X-X-X-X-	<p align="center">Boa Forma 1 BODY COMBAT – PROF RAFAEL 18:15 as 19:15 BODY BALANCE – PROF RAFAEL 19:20 as 20:20</p>

BOA FORMA II/SALÃO SOCIAL DE GINÁSTICA E DANÇA DE SALÃO

DIAS/PERÍODOS	MANHÃ (07h00 as 12h00)	TARDE (14h00 as 18h00)	NOITE (18h00 as 22h00)
SEGUNDA	X-X-X-X-X-X-X-X-X-X	X-X-X-X-X-X-X-X-X-X	
TERÇA	Boa Forma 2 ALONGAMENTO 08:30 as 09:30 – PROFª NATACHA Boa Forma 2		
QUARTA			X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
QUINTA	Boa Forma 2 ALONGAMENTO 08:30 as 09:30 – PROFª NATACHA		
SEXTA		X-X-X-X-X-X-X-X-X-X	X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

(PERÍODO DA MANHÃ)

SEGUNDA	<p>PROF. RAFAEL 06:30 às 12:00</p> <p>PROF. WILSINHO 06:30 às 12:00</p>
TERÇA	<p>PROF. CRISTIANO 06:30 às 12:00</p> <p>PROF. RAFAEL 06:30 às 12:00</p> <p>PROFª. RENATA 08:15 às 10:15</p>
QUARTA	<p>PROF. CRISTIANO 06:30 às 09:00</p> <p>PROF. WILSINHO 07:00 às 12:00</p> <p>PROF. DIEGO 10:00 às 12:00</p>
QUINTA	<p>PROF. CRISTIANO 06:30 às 12:00</p> <p>PROF. RAFAEL 06:30 às 12:00</p> <p>PROFª. RENATA 08:15 às 10:15</p>
SEXTA	<p>PROF. CRISTIANO 06:30 às 09:00</p> <p>PROF. WILSINHO 07:00 às 12:00</p> <p>PROF. MARCIO ZAMANA 10:00 às 12:00</p>
SÁBADO	<p>PLANTÃO 08:00 às 12:00</p>
DOMINGO	<p>PLANTÃO 08:00 às 12:00</p>

(PERÍODO DA TARDE)

SEGUNDA	<p>PROF. RAFAEL 14:00 às 18:00</p> <p>PROF. JACÓ 14:00 às 18:00</p> <p>PROF. MARCIO ZAMANA 17:00 às 18:00</p>
TERÇA	<p>PROF. JACÓ 14:00 às 18:00</p> <p>PROF. WILSINHO 15:30 às 17:00</p> <p>PROF. MATHEUS 17:00 às 18:00</p>
QUARTA	<p>PROF. JACÓ 14:00 às 17:00</p> <p>PROF. RAFAEL 16:30 às 18:00</p>
QUINTA	<p>PROF. JACÓ 14:00 às 18:00</p> <p>PROF. WILSINHO 15:30 às 17:00</p> <p>PROF. MATHEUS 17:00 às 18:00</p>
SEXTA	<p>PROF. JACÓ 14:00 às 17:00</p> <p>PROF. GABRIEL 17:00 às 18:00</p> <p>PROF. DIEGO 17:00 às 18:00</p>
SÁBADO	<p>PLANTÃO 14:00 às 18:00</p>

(PERÍODO DA NOITE)

SEGUNDA	<p>PROF. MARCIO ZAMANA 18:00 às 22:00</p> <p>PROF. MATHEUS 18:00 às 21:00</p> <p>PROF. DIEGO 18:00 às 22:00</p> <p>PROFª. FRANCINE 20:00 às 22:00</p>
TERÇA	<p>PROF. MARCIO ZAMANA 17:00 às 21:30</p> <p>PROF. GABRIEL 18:00 às 20:00</p> <p>PROF. MATHEUS 18:00 às 22:00</p> <p>PROFª. RENATA 20:00 às 22:00</p>
QUARTA	<p>PROF. MARCIO ZAMANA 17:00 às 22:00</p> <p>PROF. MATHEUS 18:00 às 21:00</p> <p>PROF. RAFAEL 18:00 às 19:00</p> <p>21:00 às 22:00</p> <p>PROF. DIEGO 18:00 às 22:00</p> <p>PROF. GABRIEL 18:00 às 22:00</p>
QUINTA	<p>PROF. MARCIO ZAMANA 17:00 às 21:30</p> <p>PROF. GABRIEL 18:00 às 20:00</p> <p>PROF. MATHEUS 18:00 às 22:00</p> <p>PROFª. RENATA 20:00 às 22:00</p>
SEXTA	<p>PROF. DIEGO 18:00 às 22:00</p> <p>PROF. GABRIEL 18:00 às 21:00</p> <p>PROF. MARCIO ZAMANA 18:30 às 21:30</p> <p>PROF. RAFAEL 20:30 às 22:00</p>

FUTSAL

TERÇA	SUB15 E SUB17 17:00 às 18:00 SUB13 18:00 às 18:45 SUB11 18:45 às 19:30 PROF. WILSINHO
QUINTA	SUB15 E SUB17 17:00 às 18:00 SUB13 18:00 às 18:45 SUB11 18:45 às 19:30 PROF. WILSINHO

EXAME MÉDICO

QUARTA	19:00 ÀS 20:30hs ACADEMIA R\$ 15,00
SÁBADO DOMINGO	09:00 ÀS 17:00hs PISCINA R\$ 15,00

TÊNIS

SEGUNDA	PROF. EDSON CUBAS 14:00 às 18:00
TERÇA	PROF. EDSON CUBAS 08:00 às 11:00 16:00 às 20:00
QUARTA	PROF. EDSON CUBAS 14:00 às 18:00
QUINTA	PROF. EDSON CUBAS 08:00 às 11:00 16:00 às 20:00
SEXTA	PROF. EDSON CUBAS 14:00 às 18:00

FUTEBOL SOCIETY

SEGUNDA	FUTEBOL FEMININO 18:00 às 20:00 (feminino)
TERÇA	PROF. GABRIEL 09:00 às 10:15 16:30 às 17:45 (05 a 12 anos)
QUARTA	PROF. JACÓ 17:00 às 18:30 (acima de 11 anos)
QUINTA	PROF. GABRIEL 09:00 às 10:15 16:30 às 17:45 (05 a 12 anos)
SEXTA	PROF. JACÓ 17:00 às 18:30 (acima de 11 anos)

JIU JITSU / MUAY THAI

SEGUNDA	PROF. MARIO 20:00 às 22:00 (JIU JITSU)
TERÇA	PROF. DIEGO MUAY THAI 17:30 às 18:30 - infantil (08 a 15 anos) 19:00 às 20:00 - Feminino Adulto 20:00 às 21:30 Misto Adulto
QUARTA	PROF. MARIO 18:00 às 22:00 (JIU JITSU)
QUINTA	PROF. DIEGO MUAY THAI 17:30 às 18:30 - infantil (08 a 15 anos) 19:00 às 20:00 - Feminino Adulto 20:00 às 21:30 Misto Adulto
SEXTA	PROF. MARIO 18:00 às 22:00 (JIU JITSU)

JUDÔ

TERÇA	SENSEI DAVIDSON Sub11 e Sub13 / 9 a 12 anos 18:30 as 20:00 Sub15 em diante (2004 em diante) 20:00 as 22:00
QUARTA	SENSEI DAVIDSON Sub9 (6 a 8 anos) 18:30 às 19:30 Equipe CRB 19:30 as 21:00
QUINTA	SENSEI DAVIDSON Sub11 e Sub13 (9 a 12 anos) 18:30 as 20:00
SEXTA	SENSEI DAVIDSON Sub9 (6 a 8 anos) 18:30 às 19:30 Equipe CRB 19:30 as 21:00

3ª IDADE - REVIVER

TERÇA	PROFª. FRANCINE 14:00 às 17:00
QUINTA	PROFª. FRANCINE 14:00 às 18:00

BALLET

SEGUNDA	PROFª. MONIK 15:30 às 18:50
TERÇA	PROFª. SABRINA 08:30 às 11:00 15:30 às 20:00
QUARTA	PROFª. SABRINA/MONIK 08:20 às 10:00 15:30 às 18:50
QUINTA	PROFª. SABRINA 08:30 às 11:00 15:30 às 20:00
SEXTA	PROFª. SABRINA/MONIK 08:20 às 10:00 18:00 às 20:30

SAUNA

QUARTA	17:00 ÀS 21:30HS MASCULINA SOCIO R\$ 10,00
QUINTA	17:00 ÀS 21:30HS FEMININA SOCIO R\$ 8,00
SEXTA	17:00 ÀS 21:30HS MASCULINA SOCIO R\$ 10,00
SÁBADO	17:00 ÀS 21:30HS MASCULINA SOCIO R\$ 10,00
MASSAGENS PARA SOCIO R\$ 12,00 TAXA DE VISITANTE R\$ 40,00 MASSAGENS PARA VISITANTE R\$ 23,00	



**CLUBE DE REGATAS
BANDEIRANTES**