



HORÁRIOS OSCAR FREIRE



*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:30		Bike Sérgio Sala 1 60min		Bike Sérgio Sala 1 60min	
07:00	Bike Priscilla Sala 1 45min		Bike Priscilla Sala 1 45min		Bike Priscilla Sala 1 45min
07:30		Alongamento Sérgio Sala 2 30min		Alongamento Sérgio Sala 2 30min	
08:00	Hatha Yoga Cristiano Sala 3 60min		Hatha Yoga Cristiano Sala 3 60min		Hatha Yoga Cristiano Sala 3 60min
08:45		Funcional Sérgio Sala 2 30min		Funcional Sérgio Sala 2 30min	
09:00	Alongamento Silvio Sala 2 30min		Alongamento Silvio Sala 2 30min		Alongamento Silvio Sala 2 30min
09:15		Bike Sérgio Sala 1 45min		Bike Sérgio Sala 1 45min	
09:30	GAP Silvio Sala 2 30min	Mat Pilates Cintia Sala 4 60min	GAP Silvio Sala 2 30min	Mat Pilates Cintia Sala 4 60min	GAP Silvio Sala 2 30min
10:00	Bike Gabi Sala 1 60min		Bike Gabi Sala 1 60min		Bike Gabi Sala 1 60min
11:00	Alongamento Gabi Sala 2 30min Jiu Jitsu Training Piu Tatame 45min		Alongamento Gabi Sala 2 30min Jiu Jitsu Training Piu Tatame 45min		Alongamento Gabi Sala 2 30min

17:00		Bike Priscilla Sala 1 45min		Bike Priscilla Sala 1 45min	
17:30	Bike Régis Sala 1 45min		Bike Régis Sala 1 45min		Bike Arthur Sala 1 45min
18:00		GAP Helena Sala 2 30min		GAP Helena Sala 2 30min	
18:15		Bike Katinha Sala 1 45 min		Bike Katinha Sala 1 45 min	
18:30	Local Regis Sala 2 60 min	Funcional Helena Sala 2 30 min	Local Regis Sala 2 60 min	Funcional Helena Sala 2 30 min	Funcional Arthur Sala 2 45 min
19:00	Fut Training Fabio Quadra 60min	Core Training Katinha Sala 3 30min	Fut Training Fabio Quadra 60min	Core Training Katinha Sala 3 30min	
		Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	
		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 90min	
		Alongamento Helena Sala 2 30 min		Alongamento Helena Sala 2 30 min	
19:15		Bike Gabi Sala 1 45 min		Bike Gabi Sala 1 45min	Bike Arthur Sala 1 45min
19:30	Bike Régis Sala 1 45min	Mat Pilates Adriano Sala 4 45min	Bike Régis Sala 1 45min	Mat Pilates Adriano Sala 4 45min	
	dance Jessica Sala 3 60 min	Hatha Yoga Cristiano Sala 4 60min	dance Jessica Sala 3 60 min	Hatha Yoga Cristiano Sala 4 60min	dance Jessica Sala 3 60 min
19:40		Local Silvio Sala 2 45 min		Local Silvio Sala 2 45 min	
20:00	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	
20:15	Basquete Training Danilo Quadra 60min		Basquete Training Danilo Quadra 60min		

SÁBADO	09:00	10:30	10:30	11:30	12:00
	Treino de Corrida - 4any1 Pq. Villa-Lobos 180min	Bike Sala 1 45min	Yoga - 2ª quinzena* Sala 4 60min	Bike Sala 1 45min	Boxe Marcos Sala 3 60min

* Plantão de Yoga aos sábados na 1ª quinzena é realizado na Unidade Paulista.

Pontos de Encontro - Pq Ibirapuera (Praça das Cobras) | Pq. Villa-Lobos (Praça Conde de Barcelos - ao lado do parque).
Leve sua carteirinha e identifique-se como aluno Competition