

# Competition Higienópolis - Horários - Agosto 2019



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
MANHÃ	06:05	<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 60min		<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 60min		<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 60min
	06:30	<b>Corrida e Caminhada</b> Pq. do Povo 90min		<b>Corrida e Caminhada</b> Pq. do Povo 90min		
	06:45		<b>Bike Express</b> Danilo Sala 04 30min		<b>Bike Express</b> Danilo Sala 04 30min	
	07:00	<b>Super Funcional</b> Valder Sala 03 60min	<b>ABS Express</b> Sabrina Sala 03 15min	<b>Super Circuito</b> Valder Sala 03 60min	<b>ABS Express</b> Sabrina Sala 03 15min	<b>Funcional Ball</b> Valder Sala 03 30min
		<b>Vinyasa Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 05 60min		<b>Vinyasa Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 05 60min		
		<b>Ginástica Holística</b> Sabrina Sala 02 60min		<b>Ginástica Holística</b> Sabrina Sala 02 60min		<b>Ginástica Holística</b> Sabrina Sala 02 60min
	07:15		<b>Funcional</b> Sabrina Sala 03 45min		<b>Funcional</b> Sabrina Sala 03 45min	
			<b>Power</b> Fabio Sala 01 45min		<b>Power</b> Fabio Sala 01 45min	
	07:30	<b>Bike</b> Danilo Sala 04 60min	<b>Hatha Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 05 60min	<b>Bike</b> Danilo Sala 04 60min	<b>Hatha Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 05 60min	<b>H.I.I.T. Comp</b> Valder Sala 03 30min
			<b>Bike</b> Danilo Sala 04 50min		<b>Bike</b> Danilo Sala 04 50min	<b>Bike</b> Gabi Sala 04 60min
	08:00	<b>Core Training</b> Valder Sala 01 30min	<b>Jump Fit</b> Monica Sala 01 45min	<b>L.P.F</b> Valder Sala 01 30min	<b>Jump Fit</b> Monica Sala 01 45min	<b>Core Training</b> Valder Sala 02 30min
		<b>Pilates Mat Interm.</b> Miti Sala 05 60min	<b>Alongamento</b> Sabrina Sala 02 30min	<b>Pilates Mat Interm.</b> Miti Sala 05 60min	<b>Alongamento</b> Sabrina Sala 02 30min	<b>Pilates Mat</b> Simone Sala 05 60min
	08:15	<b>Tae Fit</b> Sérgio Sala 03 60min		<b>Tae Fit</b> Sérgio Sala 03 60min		<b>Tae Fit</b> Sérgio Sala 03 60min
	08:30	<b>Glúteos</b> Valder Sala 01 30min	<b>ABS</b> Sabrina Sala 03 15min	<b>Glúteos</b> Valder Sala 01 30min	<b>ABS</b> Sabrina Sala 03 15min	<b>Alongamento</b> Valder Sala 02 45min
			<b>Pilates Mat</b> Newton Sala 05 60min		<b>Pilates Mat</b> Newton Sala 05 60min	
			<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min		<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min	
	08:45		<b>Local</b> Mônica Sala 03 45min		<b>Local</b> Mônica Sala 03 45min	
			<b>Dance!</b> Danilo Sala 01 30min		<b>Dance!</b> Danilo Sala 01 30min	
			<b>Alongamento</b> Sabrina Sala 02 30min		<b>Alongamento</b> Sabrina Sala 02 30min	
	09:00	<b>Core Training</b> Valder Sala 01 30min		<b>Core Training</b> Valder Sala 01 30min		
		<b>Pilates Mat</b> André Sala 05 60min		<b>Pilates Mat</b> Ruti Sala 05 60min		<b>Miofascial</b> Gabi Sala 01 30min
		<b>Futura Mamãe   60 min</b> Letícia Musculação		<b>Futura Mamãe   60 min</b> Letícia Musculação		
	09:15					<b>HIIT</b> Valder Sala 03 30min
		<b>Bike</b> Karin Sala 04 60min		<b>Bike</b> Karin Sala 04 60min		<b>Bike</b> Karin Sala 04 60min
	09:30	<b>Dance!</b> Ismael Sala 03 45min		<b>Dance!</b> Ismael Sala 03 45min		
		<b>H.I.I.T. Comp</b> Valder Sala 01 30min	<b>Bike</b> Fabiana Sala 04 60min	<b>H.I.I.T. Comp</b> Valder Sala 01 30min	<b>Bike</b> Fabiana Sala 04 60min	
			<b>Flex</b> Mônica Sala 03 45min		<b>Flex</b> Mônica Sala 03 45min	<b>Sapateado</b> Bruno Sala 01 60min
	09:45		<b>Pilates Mat Interm.</b> Miti Sala 05 60min		<b>Pilates Mat Interm.</b> Miti Sala 05 60min	
					<b>Alongamento</b> Sérgio Sala 03 45min	
10:00	<b>Local Express</b> Valder Sala 01 30min		<b>Local Express</b> Valder Sala 01 30min			
	<b>Alongamento</b> Gabi Sala 03 30min		<b>Alongamento</b> Gabi Sala 03 30min			
10:30	<b>Ginástica Holística</b> Adriana Sala 02 60min		<b>Ginástica Holística</b> Adriana Sala 02 60min		<b>Ginástica Holística</b> Sabrina Sala 02 60min	
	<b>Dance!</b> Danilo Sala 01 60min		<b>Dance!</b> Danilo Sala 01 60min		<b>Zumba</b> Fabio Sala 01 60min	
10:35	<b>Local</b> Sérgio Sala 03 60min	<b>ABS &amp; Glúteos</b> Fabiana Sala 03 30min	<b>Local</b> Sérgio Sala 03 60min	<b>ABS &amp; Glúteos</b> Fabiana Sala 03 30min	<b>Local</b> Sérgio Sala 01 60min	
11:05		<b>Alongamento</b> Fabiana Sala 03 45min		<b>Alongamento</b> Fabiana Sala 03 45min		
11:30	<b>Total Ball</b> Adriana Sala 02 60min		<b>Total Ball</b> Adriana Sala 02 60min			
TARDE	12:00	<b>Dance!</b> Danilo Sala 03 60min		<b>Dance!</b> Danilo Sala 03 60min		
		<b>Ballet</b> Monique Sala 01 60min		<b>Ballet</b> Monique Sala 01 60min		
	12:30	<b>Bike</b> Danilo Sala 04 60min	<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 60min	<b>Bike</b> Danilo Sala 04 60min	<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 60min	<b>Bike</b> Danilo Sala 04 60min
			<b>Circuito Funcional</b> Musculação 30min		<b>Circuito Funcional</b> Musculação 30min	
	13:00	<b>Sapateado</b> Bruno Sala 01 60min		<b>Sapateado</b> Bruno Sala 01 60min		
13:30	<b>ABS</b> Danilo Sala 03 30min	<b>Flex</b> Sérgio Sala 03 30min	<b>ABS</b> Danilo Sala 03 30min	<b>Flex</b> Sérgio Sala 03 30min		

IMPORTANTE: Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio

Ar Livre Zen Esportivas Danças e Teatro Lutas Futura Mamãe Musculares, Funcionais, Aeróbias Aquáticas

# Competition Higienópolis - Horários - Agosto 2019



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
TARDE	16:00		<b>Jiu-Jitsu</b> Piu Sala 02 90min		<b>Jiu-Jitsu</b> Piu Sala 02 90min	
	17:15				<b>Pole Dance</b> Lina Sala 01 90min	
	17:30	<b>Bike</b> Rodrigo Seta Sala 04 45min	<b>Muay Thai</b> France Sala 03 45min	<b>Bike</b> Rodrigo Seta Sala 04 45min	<b>Muay Thai</b> France Sala 03 45min	<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min
	17:45		<b>Ginástica Holística</b> Rosângela Sl. 02 60min	<b>Training Express</b> Claudia Musculação 45min	<b>Alongamento</b> Rosângela Sl. 02 60min	<b>Training Express</b> Claudia Musculação 45min
NOITE	18:15	<b>Alongamento</b> Sérgio Sala 03 45min		<b>Flex</b> Sergio sala 03 45min		<b>Alongamento</b> Fabio Sala 03 45min
		<b>Dance!</b> Sala 01 45min	<b>ABS Express</b> Anne Sala 01 15min	<b>Dance!</b> Sala 01 45min	<b>ABS Express</b> Anne Sala 01 15min	
	18:30	<b>Bike Express</b> Rodrigo Sala 04 30min		<b>Bike Express</b> Rodrigo Sala 04 30min		
		<b>Corrida e Caminhada</b> Pg. do Povo  120min	<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min	<b>Corrida e Caminhada</b> Pg. do Povo  120min	<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min	
		<b>Corrida e Caminhada</b> USP 120min		<b>Corrida e Caminhada</b> USP 120min		
			<b>Dance!</b> Anne Sala 01 45min		<b>Dance!</b> Anne Sala 01 45min	
	18:45		<b>ABS Core</b> Rosângela Sala 02 30min		<b>L.P.F.</b> Rosangela Sala 02 30min	
	19:00	<b>H.I.I.T.</b> Gabi Sala 01 30min		<b>H.I.I.T.</b> Gabi Sala 01 30min		
		<b>Tae Fit</b> Rodrigo Sala 03 60min	<b>Corrida e Caminhada</b> Pq. Ibirapuera 120min	<b>Tae Fit</b> Rodrigo Sala 03 60min	<b>Corrida e Caminhada</b> Pq. Ibirapuera 120min	<b>Power</b> Fabio Sala 01 45min
		<b>Pilates Mat</b> Ruti Sala 05 60min	<b>Mat Pilates</b> Carlos Sala 05 60min	<b>Mat Pilates</b> Carlos Sala 05 60min		
		<b>Taekwondo</b> Cláudio Sala 02 60min		<b>Taekwondo</b> Cláudio Sala 02 60min		
		<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sérgio Sala 04 45min		
	19:15		<b>Suspension</b> Anne Sala 03 45min		<b>Suspension</b> Anne Sala 03 45min	
			<b>Alongamento</b> Rosângela Sl. 02 45min		<b>Ginástica Holística</b> Rosângela Sl. 02 45min	
	19:30	<b>ABS &amp; Glúteos</b> Gabi Sala 01 30min	<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min	<b>ABS &amp; Glúteos</b> Gabi Sala 01 30min	<b>Top Ride</b> Fabio Sala 04 45min	
			<b>Hip Hop</b> Ismael Sala 01 60min		<b>Hip Hop</b> Ismael Sala 01 60min	
20:00	<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min		<b>Bike</b> Sergio Sala 04 45min			
	<b>Jiu-Jitsu</b> Piu Sala 02 120min		<b>Jiu-Jitsu</b> Piu Sala 02 120min		<b>Jiu-Jitsu</b> Piu Sala 02 120min	
	<b>Muay Thai</b> France Sala 03 60min	<b>Glúteos</b> Rosângela Sl. 02 30min	<b>Muay Thai</b> France Sala 03 60min	<b>Glúteos</b> Rosângela Sl. 02 30min		
	<b>Miofascial</b> Gabi Sala 01 30min	<b>Hatha Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 03 60min	<b>Miofascial</b> Gabi Sala 01 30min	<b>Hatha Yoga</b> Luiz Gustavo Sala 03 60min		
20:30	<b>Pole Dance</b> Lina Sala 01 45min		<b>Pole Dance</b> Lina Sala 01 45min			

Sábado	07:00	08:00	10:00	10:00	
	<b>Corrida e Caminhada</b> USP Raia 240min	<b>Natação Livre</b> Piscina 180 min	<b>Bike</b> Sala 04 60min	<b>Local</b> Sala 03 60min	
	11:00	11:15	12:00	12:00	12:45
	<b>Alongamento</b> Sala 03 45min	<b>Bike</b> Sala 04 60min	<b>Hidroginástica</b> Piscina 45 min	<b>Pilates Mat</b> Sala 02 60min	<b>Natação Livre</b> Piscina 45 min

Plantões (Domingos e Feriados)	08:30	10:00	10:45	11:00	12:00
	<b>Corrida e Caminhada</b> Últ. Dom. do mês 180min	<b>Natação Livre</b> Piscina 330 min	<b>Bike</b> Sala 04 60min	<b>Local</b> Sala 03 60 min	<b>Alongamento</b> Sala 03 30min
	12:00	12:30	13:00		
	<b>Bike</b> Sala 04 60min	<b>ABS</b> Sala 03 30min	<b>Alongamento</b> Sala 03 45min		

IMPORTANTE: Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio

■ Ar Livre 
 ■ Zen 
 ■ Esportivas 
 ■ Danças e Teatro 
 ■ Lutas 
 ■ Futura Mamãe 
 ■ Musculares, Funcionais, Aeróbias 
 ■ Aquáticas

# Atividades Aquáticas



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Natação Competitiva   60min Neno, Elvis e Flávia	Natação Competitiva   60min Neno, Elvis e Flávia	Natação Competitiva   60min Neno, Elvis e Flávia	Natação Competitiva   60min Neno, Elvis e Flávia	Natação Competitiva   60min Neno, Elvis e Flávia
07:00	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia
07:45	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Hidroginástica   45min Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Hidroginástica   45min Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia
08:30	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia
09:15		Futura Mamãe   60min Flávia		Futura Mamãe   60min Flávia	
	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia	Natação   45min Neno, Elvis e Flávia
10:45	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo
11:30	Hidroginástica   45min Deivis	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Hidroginástica   45min Deivis	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Hidroginástica   45min Deivis
12:15	Natação Competitiva   60min Henrique e Rodrigo	Natação Competitiva   60min Henrique e Rodrigo	Natação Competitiva   60min Henrique e Rodrigo	Natação Competitiva   60min Henrique e Rodrigo	Natação Competitiva   60min Henrique e Rodrigo
13:15	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo	Natação   45min Henrique e Rodrigo
14:30	Natação   45min Alexandre e Maurício	Natação   45min Alexandre e Maurício	Natação   45min Alexandre e Maurício	Natação   45min Alexandre e Maurício	Natação   45min Alexandre e Maurício
18:15	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica
19:00	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica
19:45	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica
20:30	Natação Competitiva   60min Leandro e Érica	Natação Competitiva   60min Leandro e Érica	Natação Competitiva   60min Leandro e Érica	Natação Competitiva   60min Leandro e Érica	Natação Competitiva   60min Leandro e Érica
21:30	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica	Natação   45min Leandro e Érica

IMPORTANTE: Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio.

**Unidade Higienópolis** - Rua Dr. Albuquerque Lins, 1080 - Higienópolis - São Paulo - Telefone: (11) 3660-8400  
 Funcionamento: 2ª à 6ª feira: 6h às 22h30 | Sáb: 8h às 15h | Dom e feriados: 10h às 16h (nos dias de plantão)  
**Unidade Oscar Freire** - Rua Oscar Freire, 2066 - Cerqueira César - São Paulo - Telefone: (11) 3060-5555  
 Funcionamento: 2ª à 6ª feira - 6h às 23h | Sáb: 9h às 16h | Dom e feriados: 10h às 16h (nos dias de plantão)  
**Unidade Paulista** - Rua Cincinato Braga, 520 - Bela Vista - São Paulo - Telefone: (11) 3149-9777  
 Funcionamento: 2ª à 6ª feira - 6h às 23h | Sáb: 9h às 16h | Dom e feriados: 10h às 16h (nos dias de plantão)

**Encerramento das atividades** | Musculação e cardio: 15 minutos antes do fechamento.  
 Atividades aquáticas: 30 minutos antes do fechamento aos sábados, domingos e feriados.