

# Competition Higienópolis - Horários - Março 2020



|       | SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA   |   |
|-------|---|--|---|--|---|---|
| MANHÃ | 06:05   | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                        |   | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                        |   | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                   |
|       | 06:15   |  | <b>Bike Express</b><br>Danilo Sala 04 30min           |  | <b>Bike Express</b><br>Danilo Sala 04 30min           |   |
|       | 06:30   | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. do Povo 90min            |   | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. do Povo 90min            |   |   |
|       | 07:00   | <b>Super Funcional</b><br>Valder Sala 03 60min             | <b>ABS Express</b><br>Sabrina Sala 03 15min           | <b>Super Circuito</b><br>Valder Sala 03 60min              | <b>ABS Express</b><br>Sabrina Sala 03 15min           | <b>Step</b><br>Valder Sala 03 30min                   |
|       |   | <b>Vinyasa Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min              | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 45min                   | <b>Vinyasa Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min              | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 45min                   |   |
|       |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Sabrina Sala Rubi 60min      |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Sabrina Sala Rubi 60min      |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Sabrina Sala Rubi 60min |
|       | 07:15   |  | <b>Funcional</b><br>Sabrina Sala 03 45min             |  | <b>Funcional</b><br>Sabrina Sala 03 45min             |   |
|       |   |  | <b>Power</b><br>Fabio Sala 01 45min                   |  | <b>Power</b><br>Fabio Sala 01 45min                   |   |
|       | 07:30   | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 60min                        | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min           | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 60min                        | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min           | <b>H.I.I.T.</b><br>Valder Sala 03 30min               |
|       |   |  |   |  |   | <b>Bike</b><br>Gabi Sala 04 45min                     |
|       | 08:00   | <b>Core Training</b><br>Valder Sala 01 30min               | <b>Jump Fit</b><br>Monica Sala 01 45min               | <b>L.P.F</b><br>Valder Sala 01 30min                       | <b>Jump Fit</b><br>Monica Sala 01 45min               | <b>Core Training</b><br>Valder Sala 02 30min          |
|       |   | <b>Pilates Mat Interm.</b><br>Monica Sala Cristal 60min    | <b>Alongamento</b><br>Sabrina Sala 02 30min           | <b>Pilates Mat Interm.</b><br>Monica Sala Cristal 60min    | <b>Alongamento</b><br>Sabrina Sala 02 30min           | <b>Pilates Mat</b><br>Márcia Sala Cristal 60min       |
|       | 08:15   | <b>Tae Fit</b><br>Sérgio Sala 03 60min                     |   | <b>Tae Fit</b><br>Sérgio Sala 03 60min                     |   | <b>Tae Fit</b><br>Sérgio Sala 03 60min                |
|       |   |  |   |  |   | <b>Ballet Fit</b><br>Dani Aoki Sala 01 45min          |
|       | 08:30   | <b>Glúteos</b><br>Valder Sala 01 30min                     | <b>ABS</b><br>Sabrina Sala 03 15min                   | <b>Glúteos</b><br>Valder Sala 01 30min                     | <b>ABS</b><br>Sabrina Sala 03 15min                   | <b>Alongamento</b><br>Valder Sala 02 45min            |
|       |   |  | <b>Pilates Mat</b><br>João Neto Sala Cristal 60min    |  | <b>Pilates Mat</b><br>João Neto Sala Cristal 60min    |   |
|       |   |  | <b>Bike Top Ride</b><br>Fabio Sala 04 45min           |  | <b>Bike Top Ride</b><br>Fabio Sala 04 45min           |   |
|       | 08:45   |  | <b>Local</b><br>Mônica Sala 03 45min                  |  | <b>Local</b><br>Mônica Sala 03 45min                  |   |
|       |   |  | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 01 30min                 |  | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 01 30min                 |   |
|       |   |  | <b>Alongamento</b><br>Sabrina Sala 02 30min           |  | <b>Alongamento</b><br>Sabrina Sala 02 30min           |   |
|       | 09:00   | <b>Core Training</b><br>Valder Sala 01 30min               |   | <b>Core Training</b><br>Valder Sala 01 30min               |   |   |
|       |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Adriana Sala Rubi 60min      |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Adriana Sala Rubi 60min      |   |   |
|       |   | <b>Pilates Mat</b><br>Monica Sala Cristal 60min            |   | <b>Pilates Mat</b><br>Monica Sala Cristal 60min            |   | <b>Miofascial</b><br>Gabi Sala 01 30min               |
|       |   | <b>Futura Mamãe   60 min</b><br>Letícia Musculação         |   | <b>Futura Mamãe   60 min</b><br>Letícia Musculação         |   |   |
|       | 09:15   | <b>Bike</b><br>Karin Sala 04 60min                         |   | <b>Bike</b><br>Karin Sala 04 60min                         |   | <b>Bike</b><br>Karin Sala 04 60min                    |
|       |   | <b>Hip Hop</b><br>Ismael Sala 03 45min                     |   | <b>Hip Hop</b><br>Ismael Sala 03 45min                     |   | <b>Dance!</b><br>Valder Sala 03 30min                 |
|       |   |  |   |  |   | <b>Reeducação do Mov.</b><br>Adriana Sala Rubi 60min  |
|       | 09:30   | <b>HIIT</b><br>Valder Sala 01 30min                        | <b>Bike</b><br>Fabiana Sala 04 60min                  | <b>HIIT</b><br>Valder Sala 01 30min                        | <b>Bike</b><br>Fabiana Sala 04 60min                  |   |
|       |   | <b>Flex</b><br>Mônica Sala 03 45min                        |   | <b>Flex</b><br>Mônica Sala 03 45min                        | <b>Sapateado</b><br>Bruno Sala 01 60min               |   |
|       |   | <b>Pilates Mat Interm.</b><br>João Neto Sala Cristal 60min |   | <b>Pilates Mat Interm.</b><br>João Neto Sala Cristal 60min |   |   |
| 09:45 |   |  |   |  | <b>Alongamento</b><br>Sérgio Sala 03 45min            |   |
| 10:00 | <b>Miofascial</b><br>Valder Sala 01 30min             |  | <b>Miofascial</b><br>Valder Sala 01 30min             |  |   |   |
|       | <b>Alongamento</b><br>Gabi Sala 03 30min              |  | <b>Alongamento</b><br>Gabi Sala 03 30min              |  |   |   |
| 10:15 | <b>Ginástica Holística</b><br>Adriana Sala Rubi 60min |  | <b>Ginástica Holística</b><br>Adriana Sala Rubi 60min |  |   |   |
| 10:30 |   |  |   |  | <b>Ginástica Holística</b><br>Sabrina Sala Rubi 60min |   |
|       | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 01 60min                 |  | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 01 60min                 |  | <b>Aerosalsa</b><br>Ismael Sala 03 60min              |   |
| 10:35 | <b>Local</b><br>Sérgio Sala 03 60min                  | <b>ABS &amp; Glúteos</b><br>Fabiana Sala 03 30min          | <b>Local</b><br>Sérgio Sala 03 60min                  | <b>ABS &amp; Glúteos</b><br>Fabiana Sala 03 30min          | <b>Local</b><br>Sérgio Sala 01 60min                  |   |
| 11:05 |   | <b>Alongamento</b><br>Fabiana Sala 03 45min                |   | <b>Alongamento</b><br>Fabiana Sala 03 45min                |   |   |
| 11:30 | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 45min           |  | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 45min           |  | <b>Dança Terapia</b><br>Adriana Sala Rubi 60min       |   |
|       | <b>Total Ball</b><br>Adriana Sala 02 60min            |  | <b>Total Ball</b><br>Adriana Sala 02 60min            |  |   |   |

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 - Março 2020



|       | SEGUNDA                                   | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA   |   |
|-------|---|--|---|--|---|---|
| TARDE | 12:00                                     |  | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 03 60min               |  | <b>Dance!</b><br>Danilo Sala 03 60min               |   |
|       |   |  | <b>Ballet</b><br>Monique Sala 01 60min              |  | <b>Ballet</b><br>Monique Sala 01 60min              |   |
|       | 12:30                                     | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 60min                    | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                 | <b>Bike</b><br>Danilo Sala 04 60min                    | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                 | <b>Bike</b><br>Gabi Sala 04 60min         |
|       |   |  | <b>Circuito Funcional</b><br>Musculação 30min       |  | <b>Circuito Funcional</b><br>Musculação 30min       |   |
|       | 13:30                                     | <b>ABS</b><br>Danilo Sala 03 30min                     | <b>Flex</b><br>Sérgio Sala 03 30min                 | <b>ABS</b><br>Danilo Sala 03 30min                     | <b>Flex</b><br>Sérgio Sala 03 30min                 |   |
|       | 16:00                                     |  | <b>Jiu-Jitsu</b><br>Piu Sala 02 90min               |  | <b>Jiu-Jitsu</b><br>Piu Sala 02 90min               |   |
|       | 17:00                                     |  |   |  |   | <b>Pole Dance</b><br>Lina Sala 01 60min   |
| 17:30 | <b>Bike</b><br>Rodrigo Seta Sala 04 45min | <b>Muay Thai</b><br>Bruna Sala 03 45min                | <b>Bike</b><br>Rodrigo Seta Sala 04 45min           | <b>Muay Thai</b><br>Bruna Sala 03 45min                | <b>Bike Top Ride</b><br>Fábio Sala 04 45min         |   |
|       |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Rosângela Sl. Rubi 60min |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Rosângela Sl. Rubi 60min |   |   |
|       |   |  | <b>Training Express</b><br>Claudia Musculação 45min |  | <b>Training Express</b><br>Claudia Musculação 45min |   |
| NOITE | 18:00                                     | <b>Dance!</b><br>Amanda Sala 01 45min                  | <b>Bike Express</b><br>Fabio Sala 04 30min          | <b>Dance!</b><br>Amanda Sala 01 45min                  | <b>Bike Express</b><br>Fabio Sala 04 30min          |   |
|       | 18:15                                     | <b>Alongamento</b><br>Sérgio Sala 03 45min             |   | <b>Flex</b><br>Sergio sala 03 45min                    |   | <b>Alongamento</b><br>Fábio Sala 03 45min |
|       |   |  | <b>ABS Express</b><br>Anne Sala 03 15min            |  | <b>ABS Express</b><br>Anne Sala 03 15min            |   |
|       | 18:30                                     | <b>Bike Express</b><br>Rodrigo Sala 04 30min           | <b>Mat Pilates</b><br>Márcia Sala Cristal 60min     | <b>Bike Express</b><br>Rodrigo Sala 04 30min           | <b>Mat Pilates</b><br>Márcia Sala Cristal 60min     |   |
|       |   | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. do Povo  120min      | <b>Dance!</b><br>Anne Sala 03 45min                 | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. do Povo  120min      | <b>Dance!</b><br>Anne Sala 03 45min                 |   |
|       |   | <b>Corrida e Caminhada</b><br>USP 120min               |   | <b>Corrida e Caminhada</b><br>USP 120min               |   |   |
|       | 18:45                                     | <b>ABS &amp; Glúteos</b><br>Gabi Sala 01 15min         | <b>Bike Express</b><br>Fabio Sala 04 30min          | <b>ABS &amp; Glúteos</b><br>Gabi Sala 01 15min         | <b>Bike Express</b><br>Fabio Sala 04 30min          |   |
|       |   |  | <b>ABS Core</b><br>Rosângela Sala 02 30min          |  | <b>L.P.F.</b><br>Rosangela Sala 02 30min            |   |
|       | 19:00                                     | <b>H.I.I.T. Extreme</b><br>Sérgio Sala 01 30min        | <b>Futura Mamãe   60 min</b><br>Brenda Musculação   | <b>H.I.I.T. Extreme</b><br>Sérgio Sala 01 30min        | <b>Futura Mamãe   60 min</b><br>Brenda Musculação   |   |
|       |   | <b>Tae Fit</b><br>Rodrigo Sala 03 60min                | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. Ibirapuera 120min | <b>Tae Fit</b><br>Rodrigo Sala 03 60min                | <b>Corrida e Caminhada</b><br>Pq. Ibirapuera 120min | <b>Power</b><br>Fábio Sala 01 45min       |
|       |   | <b>Mat Pilates</b><br>Luciana Sala Cristal 60min       |   | <b>Mat Pilates</b><br>Luciana Sala Cristal 60min       |   |   |
|       |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Gabi Sala Rubi 60min     |   | <b>Ginástica Holística</b><br>Gabi Sala Rubi 60min     |   |   |
|       |   |  |   | <b>Taekwondo</b><br>Cláudio Sala 02 60min              |   |   |
|       | 19:15                                     |  | <b>Suspension</b><br>Anne Sala 03 45min             |  | <b>Suspension</b><br>Anne Sala 03 45min             |   |
|       |   |  | <b>Alongamento</b><br>Rosângela Sl. 02 45min        |  | <b>Alongamento</b><br>Rosângela Sl. 02 45min        |   |
|       | 19:30                                     | <b>Sapateado Adulto</b><br>Bruno Sala 01 60min         |   | <b>Sapateado Adulto</b><br>Bruno Sala 01 60min         |   |   |
|       |   | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                    | <b>Dance!</b><br>Fabio Sala 01 45min                | <b>Bike</b><br>Sérgio Sala 04 60min                    | <b>Dance!</b><br>Fabio Sala 01 45min                |   |
|       | 20:00                                     | <b>Jiu-Jitsu</b><br>Piu Sala 02 120min                 |   | <b>Jiu-Jitsu</b><br>Piu Sala 02 120min                 |   | <b>Jiu-Jitsu</b><br>Piu Sala 02 120min    |
|       |   | <b>Muay Thai</b><br>Bruna Sala 03 60min                | <b>Glúteos</b><br>Rosângela Sl. 02 30min            | <b>Muay Thai</b><br>Bruna Sala 03 60min                | <b>Glúteos</b><br>Rosângela Sl. 02 30min            |   |
|       |   | <b>Miofascial</b><br>Gabi Sala Rubi 30min              | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min         | <b>Miofascial</b><br>Gabi Sala Rubi 30min              | <b>Hatha Yoga</b><br>Luiz Sl. Cristal 60min         |   |
| 20:30 | <b>Pole Dance</b><br>Lina Sala 01 60min   |  | <b>Pole Dance</b><br>Lina Sala 01 60min             |  |   |   |

| Sábado | 07:00   | 08:00                                   | 09:00                                   | 09:00                                  | 10:00                               |
|--------|---|---|---|--|-------------------------------------|
|        | <b>Corrida e Caminhada</b><br>USP Raia 240min | <b>Natação Livre</b><br>Piscina 180 min | <b>Bike</b><br>Sala 04 60min            | <b>Local</b><br>Sala 03 60min          | <b>Alongamento</b><br>Sala 03 45min |
|        |   |   |   |  |                                     |
|        | 10:15   | 11:00                                   | 12:00                                   | 12:45                                  |                                     |
|        | <b>Bike</b><br>Sala 04 60min                  | <b>Pilates Mat</b><br>Sala 02 60min     | <b>Hidroginástica</b><br>Piscina 45 min | <b>Natação Livre</b><br>Piscina 45 min |                                     |

| Plantões<br>(Domingos e Feriados) | 08:30   | 10:00                                   | 10:45  | 11:00                          | 12:00                               |
|-----------------------------------|---|---|--|--------------------------------|-------------------------------------|
|                                   | <b>Alongamento</b><br>Últ. Dom. do mês 180min | <b>Natação Livre</b><br>Piscina 330 min | <b>Bike</b><br>Sala 04 60min                 | <b>Local</b><br>Sala 03 60 min | <b>Alongamento</b><br>Sala 03 30min |
|                                   |   |   |  |                                |                                     |
|                                   | 12:00   | 12:30                                   | 13:00  |                                |                                     |
|                                   | <b>Bike</b><br>Luiz Sl. Cristal 45min         | <b>ABS</b><br>Sala 03 30min             | <b>Alongamento</b><br>Luiz Sl. Cristal 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<br>Neno, Elvis e Flávia | Natação Competitiva   60min<br>Neno, Elvis e Flávia | Natação Competitiva   60min<br>Neno, Elvis e Flávia | Natação Competitiva   60min<br>Neno, Elvis e Flávia | Natação Competitiva   60min<br>Neno, Elvis e Flávia |
| 07:00 | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             |
| 07:45 | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Hidrogenástica   45min<br>Flávia                    | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Hidrogenástica   45min<br>Flávia                    | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             |
| 08:30 | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             |
| 09:15 | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             | Natação   45min<br>Neno, Elvis e Flávia             |
| 10:45 | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               |
| 11:30 | Hidrogenástica   45min<br>Deivis                    | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Hidrogenástica   45min<br>Deivis                    | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Hidrogenástica   45min<br>Deivis                    |
| 12:15 | Natação Competitiva   60min<br>Henrique e Rodrigo   | Natação Competitiva   60min<br>Henrique e Rodrigo   | Natação Competitiva   60min<br>Henrique e Rodrigo   | Natação Competitiva   60min<br>Henrique e Rodrigo   | Natação Competitiva   60min<br>Henrique e Rodrigo   |
| 13:15 | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               | Natação   45min<br>Henrique e Rodrigo               |
| 14:30 | Natação   45min<br>Alexandre e Maurício             | Natação   45min<br>Alexandre e Maurício             | Natação   45min<br>Alexandre e Maurício             | Natação   45min<br>Alexandre e Maurício             | Natação   45min<br>Alexandre e Maurício             |
| 18:15 | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  |
| 19:00 | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  |
| 19:45 | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  |
| 20:30 | Natação Competitiva   60min<br>Leandro e Érica      | Natação Competitiva   60min<br>Leandro e Érica      | Natação Competitiva   60min<br>Leandro e Érica      | Natação Competitiva   60min<br>Leandro e Érica      | Natação Competitiva   60min<br>Leandro e Érica      |
| 21:30 | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>Leandro e Érica                  | Natação   45min<br>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.