

Competition Paulista - Horários - Maio 2019



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
MANHÃ	06:30	Corrida e Caminhada Pg. do Povo 90min		Corrida e Caminhada Pg. do Povo 90min		
	07:00	ABS Patrícia Sala 05 30min	Bike Victor Sala 03 60min	Core Training Patrícia Sala 05 30min	Bike Victor Sala 03 60min	ABS Patrícia Sala 05 30min
		Performance Run Cybeli Quadra 60min	Pilates Mat Carmen Sala 02 60min	Performance Run Cybeli Quadra 60min	Pilates Mat Carmen Sala 02 60min	
		Jump Fit Rodrigo Sala 01 30min		Jump Fit Rodrigo Sala 01 30min		
	07:15					Quality Run Bruna Sala 04 45min
	07:30	Bike Jones Sala 03 60min		Bike Jones Sala 03 60min		Bike Jones Sala 03 60min
		Postural Flex Patrícia Sala 05 30min	Postural Flex Orlando Sala 05 30min	Postural Flex Patrícia Sala 05 30min	Postural Flex Orlando Sala 05 30min	Postural Flex Patrícia Sala 05 30min
		Funcional Suspension Rodrigo Sala 01 45min		Funcional Suspension Rodrigo Sala 01 45min		
		MMA Conditioning Eliseu Sala 02 60min	Muay Thai France Sala 01 60min	MMA Conditioning Eliseu Sala 02 60min	Muay Thai France Sala 01 60min	MMA Conditioning Eliseu Sala 02 60min
	08:00		ABS Orlando Sala 05 30min		ABS Orlando Sala 05 30min	
		Glúteos Patrícia Sala 05 30min	Fit Ball Bruna Sala 02 60min	Glúteos Patrícia Sala 05 30min	Fit Ball Bruna Sala 02 60min	Glúteos Patrícia Sala 05 30min
			HIIT Corrida Victor Sala 04 30min		HIIT Corrida Victor Sala 04 30min	
	08:15	Step Rodrigo Sala 01 30min		Step Rodrigo Sala 01 30min		
	08:30	Hatha Yoga Priscilla Sala 05 60min	Alongamento Orlando Sala 05 30min	Hatha Yoga Priscilla Sala 05 60min	Alongamento Orlando Sala 05 30min	Hatha Yoga/Relaxamento Priscilla Sala 05 60min
		Postural Jones Sala 02 45min	ABS Victor Sala 01 30min	Postural Jones Sala 02 45min	ABS Victor Sala 01 30min	Local Power Mix Rodrigo Sala 01 60min
	08:45	Fight Do Rodrigo Sala 01 30min		Fight Do Rodrigo Sala 01 30min		
	09:00		Bike Victor Sala 03 60min		Bike Victor Sala 03 60min	
			Hatha Yoga Priscila Lins Sala 05 60min		Hatha Yoga Priscila Lins Sala 05 60min	
	09:15		Zumba Orlando Sala 01 60min		Zumba Orlando Sala 01 60min	
	09:30					Fight Do Rodrigo Sala 01 45min
Alongamento Patrícia Sala 05 45min			Postural Flex Patrícia Sala 05 45min		Alongamento Patrícia Sala 05 45min	
10:15	Funcional X55 Rodrigo Sala 01 60min	Airyoga Priscila Lins Sala 1 60min	Funcional Ítalo Sala 01 60min	Airyoga Priscila Lins Sala 1 60min	Funcional Ítalo Sala 01 60min	
11:30	Ritmos Brasileiros Orlando Sala 01 60min		Ritmos Brasileiros Orlando Sala 01 60min			
12:00	Pilates Mat Luciana Sala 05 60min	Bike Victor Sala 03 60min	Pilates Mat Luciana Sala 05 60min	Bike Victor Sala 03 60min	Pilates Mat Luciana Sala 01 60min	
	Performance Run Phillip Sala 04 60min	Capoeira Sala 02 90min	Performance Run Phillip Sala 04 60min	Capoeira Sala 02 90min	Performance Run Phillip Sala 04 60min	
TARDE	12:30	Jiu-Jitsu Piu Sala 02 90min		Jiu-Jitsu Piu Sala 02 90min		Jiu-Jitsu Piu Sala 02 90min
		Vôlei Cristiano Quadra 120min		Vôlei Cristiano Quadra 120min		Vôlei Cristiano Quadra 120min
	14:00	Funcional Kleber Sala 01 60min		Funcional Kleber Sala 01 60min		Funcional Phillip Sala 01 60min
	15:00	Bike Kleber Sala 03 45min	Local Power Rodrigo Sala 01 60min	Bike Kleber Sala 03 45min	Local Power Rodrigo Sala 01 60min	Bike Top Ride Phillip Sala 03 45min
		Postural Flex Kleber Sala 05 45min	Factor F (Run+Funcional) Rodrigo Sala 04 60min	Miofascial e Alongamento Kleber Sala 05 45min	Factor F (Run+Funcional) Rodrigo Sala 04 60min	Postural Flex Phillip Sala 05 45min
	16:00		Taekwondo Luis Sala 02 90min		Taekwondo Luis Sala 02 90min	
			Airyoga Priscila Lins Sala 01 60min		Airyoga Priscila Lins Sala 01 60min	
	17:00		Hatha Yoga Krishna Das Sl. 05 60min		Hatha Yoga e Meditação Krishna Das Sl. 05 60min	Hatha Yoga Krishna Das Sl. 05 60min
			Alongamento e Rodrigo Sala 01 30min		Alongamento e Rodrigo Sala 01 30min	
	17:30	Judô Paulinho Tatame 60min	Defesa Pessoal Luis Sala 1 60min	Judô Paulinho Tatame 60min	Defesa Pessoal Luis Sala 1 60min	

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

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

Competition Paulista - Horários - Maio 2019



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
NOITE	18:00	Alongamento Bruna Sala 05 30min	Alongamento Orlando Sala 02 30min	Alongamento Bruna Sala 05 30min	Alongamento Orlando Sala 02 30min	Alongamento Bruna Sala 05 30min
		Glúteos Luciane Sala 01 30min	Pilates Mat Carmem Sala 05 60min	Glúteos Luciane Sala 01 30min	Pilates Mat Jojó Sala 05 60min	Glúteos Luciane Sala 01 30min
						Bike Jones Sala 03 60min
	18:30	Bike Jones Sala 03 60min	Core Training Vantuir Sala 02 30min	Bike Jones Sala 03 60min	Core Training Vantuir Sala 02 30min	
		Funcional Kleber Sala 01 60min	Jump Fit Rodrigo Sala 01 60min	Funcional Kleber Sala 01 60min	Jump Fit Rodrigo Sala 01 60min	Funcional Phillip Sala 01 60min
		Circuito Funcional Celso Sala 02 30min		Circuito Funcional Celso Sala 02 30min		
		Corrida e Caminhada Pq. do Povo 120min		Corrida e Caminhada Pq. do Povo 120min		
		Corrida e Caminhada USP 120min		Corrida e Caminhada USP 120min		
		Maleabilidade Bruna Sala 05 60min				
		Circo - Troupe Guezá 3ºandar 90min		Circo - Troupe Guezá 3ºandar 90min		
	18:45			Flexibilidade Bruna Sala 05 45min		Fit Ball Bruna Sala 02 45min
	19:00		Corrida e Caminhada Pq. Ibirapuera 120min		Corrida e Caminhada Pq. Ibirapuera 120min	
		Handebol João Quadra 90min	Postural Orlando Sala 02 60min	Handebol João Quadra 90min	Postural Orlando Sala 02 60min	
		ABS Celso Sala 02 30min	Badminton N2 Rent A Pro Qd. De Badminton 90min	ABS Celso Sala 02 30min	Badminton N2 Rent A Pro Qd. De Badminton 90min	ABS/Core Training Jones Sala 05 30min
			Ballet Fit Daniele Sala 05 45min		Ballet Fit Daniele Sala 05 45min	
	19:30	Bike Celso Sala 03 60min	Bike Vantuir Sala 03 60min	Bike Celso Sala 03 60min	Bike Vantuir Sala 03 60min	Bike Top Ride Phillip Sala 03 60min
		Pilates Mat Marcelo Sala 02 60min	Fut Training Johnny Campo 45min	Pilates Mat João Neto Sala 02 60min	Fut Training Johnny Campo 45min	Pilates Mat Interm. João Neto Sala 02 60min
		Postural Express Bruna P. Sala 04 30 min		Funcional Express Bruna P. Sala 04 30 min		Miofascial e Relaxamento Bruna Sala 05 60min
		Zumba Orlando Sala 01 60min	Ritmos e Estilos Ismael Sala 01 60min	Zumba Orlando Sala 01 60min	Ritmos e Estilos Ismael Sala 01 60min	5, 6, 7, 8 Dance Ariane Sala 01 60min
						Handebol João Quadra 75min
					Hybrid Run Jones Sala 04 60 min	
	19:45		Dança Consciente Daniele Sala 05 45min		Dança Consciente Daniele Sala 05 45min	
	20:00	Futebol Society Johnny Society 120min		Futebol Society Johnny Society 120min		Futebol Society Johnny Society 120min
		Hybrid Run Jones Sala 04 60min	ABS Orlando Sala 02 30min	Hybrid Run Jones Sala 04 60min	ABS Orlando Sala 02 30min	
		Basquete Training Danilo Quadra 30min		Basquete Training Danilo Quadra 30min		
20:30	Boxe Marquinhos Sl 1 90min	Airyoga Priscila Lins Sala 1 60min	Boxe Marquinhos Sl 1 90min	Airyoga Priscila Lins Sala 1 60min	5, 6, 7, 8 Flex Ariane Sala 01 45min	
	Alongamento/Miofascial Bruna Sala 05 45min	Hatha Yoga Krishna Das Sl. 05 60min	Alongamento/Miofascial Bruna Sala 05 45min	Hatha Yoga e Meditação Krishna Das Sl. 05 60min	Postural Flex Bruna Sala 05 30min	
	Taekwondo Luis Sala 02 90min	Jiu Jitsu Piu Sala 02 120min	Taekwondo Luis Sala 02 90min	Jiu Jitsu Piu Sala 02 120min	Taekwondo Luis Sala 02 90min	
	Vôlei Training Cristiano Quadra 30min	Basquete D-14 Danilo Quadra 120min	Vôlei Training Cristiano Quadra 30min	Basquete D-14 Danilo Quadra 120min		
		Beach Tennis Felippe Society 90min		Beach Tennis Felippe Society 90min		
20:45				Vôlei Cristiano Quadra 105min		
21:00	Vôlei Cristiano Quadra 90min		Vôlei Cristiano Quadra 90min			

Sábado	07:00	09:15	10:00	10:00	
	Corrida e Caminhada USP Raia 240min	Hidroginástica Piscina 45 min	Natação Livre Piscina 45 min	Local Sala 01 60min	
	10:30	11:00	12:00	12:00	12:30
	Hatha Yoga 1ª Quinzena PTA e a 2ª OF 90min	Especialidade do Prof. Sala 01 60min	Futebol Society Rodrigo Society 120min	Alongamento 30' Sala 01 30min	Bike Sala 03 60min
13:30	14:00				
Alongamento Sala 01 30min	Basquete D-14 Wellington Quadra 105min				

Plantões (Domingos e Feriados)	10:00	10:45	11:00	12:00	12:00
	Natação Livre Piscina 330 min	Bike Sala 03 60min	Local Sala 01 60 min	Alongamento Sala 01 30min	Bike Sala 03 60min
	12:30	13:00			
	ABS Sala 01 30min	Alongamento Sala 01 45min			

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

Atividades Aquáticas



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Natação Competitiva 60min Paulo	Natação Competitiva 60min Paulo	Natação Competitiva 60min Paulo	Natação Competitiva 60min Paulo	Natação Competitiva 60min Paulo
06:15	Natação 45min Paulo	Natação 45min Paulo	Natação 45min Paulo	Natação 45min Paulo	Natação 45min Paulo
07:00	Natação 45min Paulo, Tatyane e Luis	Natação 45min Paulo, Tatyane e Luis	Natação 45min Paulo, Tatyane e Luis	Natação 45min Paulo, Tatyane e Luis	Natação 45min Paulo, Tatyane e Luis
07:45		Hidroginástica 45min Tatyane		Hidroginástica 45min Tatyane	
	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo e Luis	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo e Luis	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane
08:30	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane	Natação 45min Paulo, Luis e Tatyane
09:15	Hidroginástica 45min Luis	Natação 45min Paulo, Matheus e Gustavo	Hidroginástica 45min Luis	Natação 45min Paulo, Matheus e Gustavo	Hidroginástica 45min Luis
10:45	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus
11:30	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus
	Natação Sem Medo 30min Danielle	Natação Sem Medo 30min Danielle	Natação Sem Medo 30min Danielle	Natação Sem Medo 30min Danielle	
		Hidroginástica 45min Matheus		Hidroginástica 45min Matheus	
12:15	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus	Natação 45min Gustavo, Denis e Matheus
13:00	Natação Competitiva 60min Denis	Natação Competitiva 60min Denis	Natação Competitiva 60min Denis	Natação Competitiva 60min Denis	Natação Competitiva 60min Denis
14:30		Natação 45min Lourdes, Viviane e Nathaly		Natação 45min Lourdes, Viviane e Nathaly	
16:00		Natação 45min Eduardo, Lourdes e Nathaly		Natação 45min Eduardo, Lourdes e Nathaly	
17:30	Natação 45min Alcides, Danilo e Viviane	Natação 45min Danilo, Alcides e Lourdes	Natação 45min Alcides, Danilo e Viviane	Natação 45min Danilo, Alcides e Lourdes	Natação 45min Alcides, Viviane e Lourdes
	Hidroginástica 45min Lourdes		Hidroginástica 45min Lourdes		
18:15	Natação 45min Alcides e Danilo	Natação 45min Alcides e Danilo	Natação 45min Alcides e Danilo	Natação 45min Alcides e Danilo	Natação 45min Alcides e Gloria
19:00	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides
19:45	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides	Natação 45min Icaro e Alcides	Natação 45min Icaro, Thais e Alcides
20:30	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro
21:15	Natação Competitiva 60min Alcides	Natação Competitiva 60min Alcides	Natação Competitiva 60min Alcides	Natação Competitiva 60min Alcides	Natação Competitiva 60min Alcides
	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro
22:00	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro	Natação 45min Thais e Icaro

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.