

### ACADEMIA XGYM - GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:15/08:00	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica
08:00/08:45	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica
09:00/09:45	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica
10:00/10:45	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Patrícia	Bike Indoor Érica
11:00/12:00	Alongamento Valéria		Alongamento Valéria		Alongamento Valéria
15:00/15:45	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Eduardo	Bike Indoor Érica	Bike Indoor Eduardo	Bike Indoor Érica
16:00/17:00	XLocal Cátia	XLocal Rodrigo	XLocal Cátia	XLocal Rodrigo	XLocal Cátia
17:00 /17:45	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor DÉBORA	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Gabriela
18:00/19:00	XFlex Valéria		XFlex Valéria		XFlex Valéria
18:00/19:00	XJump Cátia	XJump Rodrigo	XJump Cátia	XJump Rodrigo	XJump Cátia
18:15/19:00	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Gabriela
19:00/20:00	XPower Cátia	Xlocal Rodrigo	XPower Cátia	Xlocal Rodrigo	XPower Cátia
19:15/20:00	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Gabriela	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Gabriela
20:15/21:00	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Débora	Bike Indoor Débora
20:00/20:40	XFlex Valéria		XFlex Valéria		XFlex Valéria

Aos sábados - Horários: 10:00 às 11:00 / 18:00 às 18:45 (Com Rodízio de Professores)

### XGYM MARTIAL ARTS - GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30/09:00	Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring		Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring		Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring
08:00/09:00	Savate (T1) Vinícius		Savate (T1) Vinícius		Savate (T1) Vinícius
09:00/10:00	Boxe Inglês (T2) Cesário		Boxe Inglês (T2) Cesário		Boxe Inglês (T2) Cesário
16:00/18:00	Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring		Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring		Jiu-Jitsu (T1) Sylvio Behring
16:30/18:00	Muay Thai (T1) Marcos		Muay Thai (T1) Marcos		Muay Thai (T1) Marcos
17:00/18:00	Judô 4/7 anos Valquenaris		Judô 4/7 anos Valquenaris		Judô 4/7 anos Valquenaris
17:00/18:00		Kung Fú/Tai-Chi Salgado		Kung Fú/Tai-Chi Salgado	
18:00/19:00	Jiu-Jitsu Inf.Juv Sylvio Behring	Kali Silat (T1) Salgado	Jiu-Jitsu Inf.Juv Sylvio Behring	Kali Silat (T1) Salgado	Jiu-Jitsu Inf.Juv Sylvio Behring
18:00/19:00	Judô 4 a 7 anos Valquenaris	Jiu-Jitsu Infantil Sylvio Behring	Judô 4 a 7 anos Valquenaris	Jiu-Jitsu Infantil Sylvio Behring	Judô 4 a 7 anos Valquenaris
18:00/19:30	Muay Thai (T1) Marcos		Muay Thai (T1) Marcos		Muay Thai (T1) Marcos
19:00/20:00		Kombato (T1) Salgado		Kombato (T1) Salgado	
19:00/20:30	Judô 8/14 anos Valquenaris	Capoeira INF Mestre Sidinho	Judô 8/14 anos Valquenaris	Capoeira INF Mestre Sidinho	Judô 8/14 anos Valquenaris
19:00/21:30	Jiu-Jitsu (T2) Sylvio Behring	Jiu-Jitsu (T2) Sylvio Behring	Jiu-Jitsu (T2) Sylvio Behring	Jiu-Jitsu (T2) Sylvio Behring	Jiu-Jitsu (T2) Sylvio Behring
20:00/21:00	Boxe Inglês (T1) Rubem		Boxe Inglês (T1) Rubem		Boxe Inglês (T1) Rubem
20:00/21:30	Capoeira Besouro Mestre Sidinho		Capoeira Besouro Mestre Sidinho		Capoeira Besouro Mestre Sidinho
20:00:/21:40	Savate (T1) Richard	Savate (T1) Richard	Savate (T1) Richard	Savate (T1) Richard	
20:30/21:40	Judô adulto Valquenaris		Judô adulto Valquenaris		Judô adulto Valquenaris

OBS.: PARA HORÁRIOS DE AULAS PARTICULARES CONSULTE A RECEPÇÃO