

Academia

# SPORT MATTIA

Sua saúde. Nosso objetivo.

## Quadro de Aulas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00	Power	Aero Combat	Jump	Aero Combat	Jump	
07:30					Power	
08:00	Spin	Spin	Abdominal	Spin		
08:30			Yoga		Yoga	
10:00						Spin
15:00	Aero Combat		Jump			
17:30	Spin		Spin			
18:30	Spin	Spin	Spin	Spin	Spin	
18:30		Super Mix		Super Mix	Super Mix	
19:30	Spin	Spin	Spin	Spin	Spin	
19:30	Axé	Jump	Axé	Jump	Jump	
20:00		Gap		Abdominal/ Alongamento	Abdominal/ Alongamento	

### Ballet - Turmas às 2ª e 4ª feira

Acima de 13 anos: das 17 às 18 hs / De 3 a 6 anos: das 18 às 18:40 hs  
De 7 a 12 anos: 18:40 às 19:20 hs

**Dança de Salão:** 3ª e 5ª feira das 20:30 hs às 22:00 hs

**Hapkido (acima de 11 anos):** 3ª feira das 15 às 16 hs e 5ª feira das 15 às 16 hs