

ATTITUDE | Horários | Ano letivo 2022/2023

Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta				Sábado	
			Full Body 09h00 09h45				Pilates Mat 09h00 09h45				GAP 09h00 09h45				Pilates Materiais 09h00 09h45						
																					Jazz Av. 10h00 11h00
			Full Body 10h30 11h15												GAP 10h30 11h15				Ginástica Manutenção 10h30 11h30		Ensaio Jazz Av. 11h00 12h00
																					Ensaio Jazz Int 11h45 13h00
				Ballet Nivel 0 17h00 17h45			Pilates Mat 17h00 17h45								Pilates Materiais 17h00 17h45	Ballet Nivel 0 17h00 17h45					
Comercial Infantil 18h15 19h00	Comercial Iniciação 18h15 19h00	Judo Nivel 1 18h00 18h45	Pilates Mat 18h15 19h00	Ballet Nivel I 18h00 19h00			CTP Iniciação 18h00 19h00	Ballet Nivel II 18h00 19h00	Jazz Iniciação 18h15 19h00	Jazz Infantil 18h15 19h00	Pilates Materiais 18h15 19h00			Judo Nivel 1 18h00 18h45	Ensaio CTP Inic 18h00 19h00	Ballet Nivel I 18h00 19h00	Ballet Nivel II 18h00 18h45	Jazz Infantil 18h15 19h00	Jazz Iniciação 18h15 19h00		
				Força 18h45 19h15																	
Ballet IF + I 19h15 20h15	Comercial Intermediário 19h15 20h15	Judo Nivel 2 19h00 20h00	Pilates Mat 19h15 20h00	Ballet Intermediário 19h00 20h00	Ballet IF 19h00 20h00		CTP Avançado 19h00 20h00	GAP 18h30 19h15	Ballet Avançado 19h00 20h00	Jazz Intermediário 19h00 20h00	Pilates Materiais 19h15 20h00	Ensaio Ballet Av 19h00 20h00	Judo Nivel 2 19h00 20h00	Ensaio CTP Int. 19h00 20h00	Full Body 18h30 19h15	Ballet Intermediário 19h00 20h00	Ballet IF 19h00 20h00		Ensaio Jazz Inic 19h00 20h00		
Ballet Avançado 20h15 21h15	Comercial Intermediário 20h15 21h15	Judo Nivel 3 20h00 21h00		Ballet Adultos 20h00 21h00			CTP Intermediário 20h00 21h00		Ballet Intermediário 20h00 21h00	Jazz Avançado 20h00 21h00		Ensaio Ballet Int 20h00 21h00	Judo Nivel 3 20h00 21h00	Ensaio CTP Av. 20h00 21h00		CTP Adultos 20h00 21h00			Jazz Intermediário 20h00 21h00		
					Ballet Avançado 20h00 21h30					Flex 21h00 21h30							Ballet Avançado 20h00 21h30				

Flex - Flexibilidade

CTP - Contemporâneo

GAP - Glúteos, Abdominais e Pernas