

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												Pilates Iniciação 10h30 11h15				Ginástica Manutenção 10h30 11h30		Ensaio Jazz Av. 11h00 12h00	
																					Ensaio Jazz Int 11h45 13h00	
							Pilates Materiais 17h00 17h45								Pilates Mat 17h00 17h45				Ballet Nivel 0 17h00 17h45			
Comercial Infantil 18h15 19h00	Comercial Iniciação 18h15 19h00	Judo Nivel 1 18h00 18h45	Pilates Materiais 18h15 19h00	Ballet Nivel I 18h00 19h00		CTP Iniciação 18h15 19h00		Ballet Nivel II 18h00 19h00	Jazz Iniciação 18h15 19h00	Jazz Infantil 18h15 19h00			Judo Nivel 1 18h00 18h45	Ensaio CTP Inic 18h15 19h00		Ballet Nivel I 18h00 19h00	Ballet Nivel II 18h00 19h00	Jazz Infantil 18h15 19h00	Jazz Iniciação 18h15 19h00			
								Força 18h30 19h00														
Ballet IF 19h00 20h00	Comercial Intermédio 19h00 20h00	Judo Nivel 2 19h00 20h00	Pilates Materiais 19h15 20h00	Ballet Intermédio 19h00 20h00	Ballet IF 19h00 20h00	CTP Avançado 19h00 20h00	GAP 18h30 19h15	Ballet Avançado 19h00 20h00	Jazz Intermédio 19h00 20h00			Ensaio Ballet Av 19h00 20h00	Judo Nivel 2 19h00 20h00	Ensaio CTP Int. 19h00 20h00	Pilates Mat 19h30 20h15	Ballet Intermédio 19h00 20h00	Ballet IF 19h00 20h00			Ensaio Jazz Inic 19h00 20h00		
Ballet Avançado 20h00 21h15	Comercial Intermédio 20h00 21h00	Judo Nivel 3 20h00 21h00		Ballet Adultos 20h00 21h00	Ballet Avançado 20h00 21h15	CTP Intermédio 20h00 21h00		Ballet Intermédio 20h00 21h00	Jazz Avançado 20h00 21h00	Flex 20h00 20h30		Ensaio Ballet Int 20h00 21h00	Judo Nivel 3 20h00 21h00	Ensaio CTP Av. 20h00 21h00		CTP Adultos 20h00 21h00	Ballet Avançado 20h00 21h30			Jazz Intermédio 20h00 21h00		

Flex - Flexibilidade

CTP - Contemporâneo

GAP - Glúteos, Abdominais e Pernas