



Fone: (48) 3375-8775  
WWW.RACERACADEMIA.COM.BR  
RACERCAMPINAS@GMAIL.COM

nov/2017



### ***Horário Muay-Thai e Krav Maga***

<b><i>Horários</i></b>	<b><i>Segunda-feira</i></b>	<b><i>Terça-feira</i></b>	<b><i>Quarta-feira</i></b>	<b><i>Quinta-feira</i></b>	<b><i>Sexta-feira</i></b>
<i>21 às 22h</i>	<i>Muay-Thai</i>	<i>Muay-Thai</i>		<i>Muay-Thai</i>	
<i>18 às 19h</i>		<i>Krav Maga</i>		<i>Krav Maga</i>	

**→ Todas as turmas são para ambos os sexos**



### ***Horário Ginástica***

<b><i>Horários</i></b>	<b><i>Segunda-feira</i></b>	<b><i>Terça-feira</i></b>	<b><i>Quarta-feira</i></b>	<b><i>Quinta-feira</i></b>	<b><i>Sexta-feira</i></b>
<i>08:00 às 08:45</i>		<i>Circuito Func</i>		<i>Circuito Func</i>	
<i>08:00 às 08:45</i>	<i>Bike Training</i>		<i>Bike Training</i>		<i>Bike Training</i>
<i>08:45 às 09:00</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Alongamento</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Alongamento</i>	<i>Abdominal</i>
<i>09:00 às 09:30</i>	<i>Total Body</i>	<i>Trampolim</i>	<i>Total Body</i>	<i>Trampolim</i>	<i>Total Body</i>
<i>18:30 às 19:00</i>	<i>Trampolim</i>		<i>Trampolim</i>		<i>Total Body</i>
<i>18:45 às 19:00</i>					
<i>19:00 às 19:15</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Abdominal</i>
<i>19:00 às 19:30</i>					
<i>19:15 às 20:00</i>	<i>Bike training</i>	<i>Zumba</i>	<i>Bike training</i>	<i>Zumba</i>	<i>Bike Training</i>
<i>19:30 às 20:15</i>					
<i>20:00 às 20:45</i>		<i>Circuito Func</i>		<i>Circuito Func</i>	

**→ As aulas e professores podem ser alterados sem aviso prévio**

**→ Reserve seu lugar nas aulas de Bike e Trampolim e Circuito Funcional.**

### ***Horário de Funcionamento***

***Segunda à Quinta: 06h00min às 23h30min***

***Sexta: 06h00min às 23h00min***

***Sábado: 09h00min às 12h00min***