



Fone: (48) 3375-8775

[WWW.RACERACADEMIA.COM.BR](http://WWW.RACERACADEMIA.COM.BR)

RACERCAMPINAS@GMAIL.COM

### **Horário Muay-Thai, Krav Maga e Jiu -Jitsu**

| <b>Horários</b> | <b>Segunda-feira</b> | <b>Terça-feira</b>    | <b>Quarta-feira</b>     | <b>Quinta-feira</b>   | <b>Sexta-feira</b>      |
|-----------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 10h às 11h      |                      | <i>Jiu-Jitsu Kids</i> |                         | <i>Jiu-Jitsu Kids</i> |                         |
| 18h às 19h      |                      | <i>Krav Maga</i>      |                         | <i>Krav Maga</i>      |                         |
| 20h às 21h      |                      | <i>Krav Maga</i>      |                         | <i>Krav Maga</i>      |                         |
| 20h30 às 21h30  |                      |                       | <i>Jiu-Jitsu adulto</i> |                       | <i>Jiu-Jitsu adulto</i> |
| 21h às 22h      | <i>Muay-Thai</i>     | <i>Muay-Thai</i>      |                         | <i>Muay-Thai</i>      |                         |

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



### **Horário Ginástica**

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