



Fone: (48) 3375-8775

WWW.RACERACADEMIA.COM.BR

RACERCAMPINAS@GMAIL.COM

Horário Muay-Thai, Krav Maga e Jiu -Jitsu

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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>	
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

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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