

Grade de Horários



Av. Desembargador João
Bosco Andrade Lima, 401.
Bairro Atalaia.

(079) 3085-3994
paulobedeu@paulobedeu.com.br

www.paulobedeu.com.br

f/paulobedeu @AcademiaPBedeu

@academiapaulobedeu

GINÁSTICA

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:10	PUMP	TREINAMENTO FUNCIONAL	CORE	TREINAMENTO FUNCIONAL	CORE
07:10	ALONGAMENTO	SPINNING	PUMP	SPINNING	ALONGAMENTO
08:10	-	-	ALONGAMENTO	-	-
17:10	-	FITDANCE	-	FITDANCE	-
18:00		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	-
19:10		BOXE		BOXE	SPINNING
20:00	-	-	TREINAMENTO FUNCIONAL	-	TREINAMENTO FUNCIONAL

MUSCULAÇÃO

SEGUNDA - QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	FERIADOS
05h às 23h30	05h às 23h	08h às 13h 17h às 20h	09h às 13h	09h às 13h