

Grade de Horários



Av. Jorge Amado,
1589. Bairro Jardins

(079) 3217-7676
paulobedeu@paulobedeu.com.br

www.paulobedeu.com.br

f/paulobedeu

@AcademiaPBedeu

@academiapaulobedeu

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:10	TREINAMENTO FUNCIONAL	BODY PUMP	SPINNING	BODY PUMP	POWER GLÚTEO
08:10	FITDANCE	RITMOS	RITMOS	JUMP + ABDOMINAL	RITMOS
12:10	-	TREINAMENTO FUNCIONAL	-	-	-
17:10	POWER JUMP	-	POWER JUMP	-	POWER JUMP
18:10	BOXE	FITDANCE	BOXE		AXÉ
19:10	FITDANCE	BODYPUMP	AXÉ	BODYPUMP	-
20:00	FITDANCE		RITMOS	FITDANCE	-

MUSCULAÇÃO

SEGUNDA - QUINTA

05h00 às 23h30

SEXTA

05h00 às 23h00

SÁBADO

08h00 às 11h00
17h00 às 20h00

HIDROGINÁSTICA

SEGUNDA ÀS 7h00

QUARTA ÀS 7h00

SEXTA ÀS 7h00

OBS: INCLUSO AULAS DE HIDROBIKE

SAUNA

QUARTA 20h00 ÀS 22h00

SEXTA 7h00 ÀS 10h00
20h00 ÀS 22h00

SÁBADO 18h00 ÀS 20h00

HORÁRIOS LIVRE DA PISCINA:

SEG. À SEX. 9h00 ÀS 14h45 / 21h00 ÀS 23h45
SÁBADO. 8h00 ÀS 8h50 / 17h00 ÀS 19h50
DOMINGO. 9h00 ÀS 12h50