

	SEGUNDA-FEIRA			TERÇA-FEIRA			QUARTA-FEIRA			QUINTA-FEIRA			SEXTA-FEIRA		
	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3
6:30 H às 7:00 H			Kung Fu Adulto						Kung Fu Adulto			Kung Fu Livre			
7:00 H às 7:30 H	Localizada Marcela		Flávio	Step Marcela			Localizada Marcela		Flávio	Step Marcela		Kung Fu Livre	Localizada Marcela		
8:00 H às 8:30 H	Aero Jump Karla	Pilates c/ Bola Paula				Tai chi (7:30 às 9:00)	Aero Jump Karla	Pilates c/ Bola Paula				Curso Defesa Pessoal 7:30 às 8:30	Aero Jump Karla		Tai chi (7:30 às 9:00)
8:30 H às 9:00 H	Abdomen Karla	Yoga	Kung Fu Adulto				Abdomen Karla	Yoga	Kung Fu Adulto				Abdomen Karla		Flávio
9:00 H às 9:30 H	Aero Jump Karla	Paula	Flávio	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre	Aero Jump Karla	Paula	Flávio	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre	Aero Jump Karla		Kung Fu Livre
9:30 H às 10:00 H		Ballet	Kung Fu Infantil	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre		Ballet	Kung Fu Infantil	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre		Ballet	Kung Fu Livre
10:00 H às 10:30 H		Karla	Flávio			Kung Fu Livre		Karla	Flávio			Kung Fu Livre		Karla	Kung Fu Livre
14:00 H às 14:30 H	Pilates c/ Bola Alessandra		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Paula		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Alessandra		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Alessandra		Kung Fu Livre
14:30 H às 15:00 H	Pilates c/ Bola Alessandra	Localizada Karla	Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Paula		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Marcela		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Alessandra		Kung Fu Livre	Pilates c/ Bola Alessandra		Kung Fu Livre
15:00 H às 15:30 H		Jazz	Kung Fu Adulto	Aero Jump Karla		Kung Fu Adulto	Forró Ulisses		Kung Fu Adulto	Aero Jump Ulisses	Ballet Adulto	Kung Fu Adulto	Aero Jump Ulisses	Ballet Adulto	Kung Fu Livre
15:30 H às 16:00 H	Aero Jump Karla	Paula	Flávio	Along. Karla		Flávio	Aero Jump Ulisses		Flávio	Along. Ulisses	Paula	Flávio	Along. Ulisses	Paula	Kung Fu Livre
16:00 H às 16:30 H	Forró Ulisses	Pilates c/ Bola Karla	Kung Fu Livre	Aero Dance Karla		Kung Fu Livre	Along. Ulisses		Kung Fu Livre	Aero Jump Ulisses	Jazz	Kung Fu Livre	Aero Jump Ulisses	Jazz	Kung Fu Livre
16:30 H às 17:00 H	Along. Ulisses		Kung Fu Livre	Aero Jump Karla		Kung Fu Livre	Axé/Funk Ulisses		Kung Fu Livre	Axé/Funk Ulisses	Paula	Kung Fu Livre	Axé/Funk Ulisses	Paula	Kung Fu Livre
17:00 H às 17:30 H	Axé/Funk Ulisses		Kung Fu Livre	Along. Karla		Kung Fu Livre	Forró Ulisses		Kung Fu Livre		Yoga	Kung Fu Livre		Yoga	Kung Fu Livre
17:30 H às 18:00 H	Along. Ulisses		Kung Fu Livre	Aero Dance Karla		Kung Fu Livre	Along. Ulisses		Kung Fu Livre		Paula	Kung Fu Livre		Paula	Kung Fu Livre
18:00 H às 18:30 H	Axé/Funk Ulisses	Localizada Reginaldo	Kung Fu Infantil	Localizada Reginaldo	Ballet	Kung Fu Infantil	Axé/Funk Ulisses	Localizada Reginaldo	Kung Fu Infantil	Localizada Reginaldo	Ballet	Kung Fu Infantil	Localizada Alessandra	Dança do Ventre Iniciante	Boxe Chinês
18:30 H às 19:00 H	Aero Jump Ulisses	Along. Reginaldo	Flávio	Along. Reginaldo	Karla	Flávio	Aero Jump Ulisses	Along. Reginaldo	Flávio	Along. Reginaldo	Karla	Flávio	Pilates c/ Bola Alessandra	Paula	Flávio
19:00 H às 19:30 H	Along. Ulisses	GAP Alessandra	Kung Fu Adulto	Step Dance Ulisses	Pilates c/ Bola Karla		Along. Ulisses	GAP Alessandra	Kung Fu Adulto	GAP Karla	Pilates c/ Bola Alessandra			Dança do Ventre Intermediário	Curso Defesa Pessoal
19:30 H às 20:00 H	Aero Jump Ulisses	Pilates c/ Bola Alessandra	Flávio	Aero Jump Ulisses	GAP Karla	Kung Fu Adulto Graduados	Aero Jump Ulisses	Pilates c/ Bola Alessandra	Flávio	Aero Jump Karla	Abdomem Reginaldo	Kung Fu Adulto Graduados		Paula	Flávio
20:00 H às 20:30 H	Along. Ulisses		Boxe Chinês	Along. Ulisses	Step Karla		Along. Ulisses	Abdomem Reginaldo	Boxe Chinês	Aero Dance Karla	Pilates c/ Bola Reginaldo				
20:30 H às 21:00 H	Forró Ulisses		Flávio	Axé/Funk Ulisses		Flávio	Forró Ulisses	Pilates c/ Bola Reginaldo	Flávio	Abdomem Karla		Flávio			

musculação das 6:30 às 21:00hrs

Atualizações consulte o site www.coopocos.com.br

Telefone: (35) 3715-9411

Última atualização 03/12/11

academiacoopocos@yahoo.com.br