

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã					
06:45 - 07:30	DR BIKE RODRIGO COELHO		DR BIKE RODRIGO COELHO		DR BIKE RODRIGO COELHO
07:15 - 08:00		DR BIKE LORRANA ALVES		DR BIKE LORRANA ALVES	
07:30 - 08:10	LOCALIZADA AMANDA MOHANA	MUAY THAI RAFAEL FLEURY	LOCALIZADA AMANDA MOHANA	MUAY THAI RAFAEL FLEURY	LOCALIZADA AMANDA MOHANA
08:00 - 08:45		CORRIDA DE RUA VALDIMAR GARCIA		CORRIDA DE RUA VALDIMAR GARCIA	
08:15 - 08:30	CORE/ABS AMANDA MOHANA		CORE/ABS AMANDA MOHANA		CORE/ABS AMANDA MOHANA
08:30 - 09:15	DR BIKE LEANDRO DOURADO		DR BIKE LEANDRO DOURADO		DR BIKE LEANDRO DOURADO
09:00 - 09:30		RITMOS WARLEY FERREIRA		RITMOS WARLEY FERREIRA	
09:35 - 10:05		ALONGAMENTO WARLEY FERREIRA		ALONGAMENTO WARLEY FERREIRA	
09:15 - 10:00	MATT PILATES AMANDA MOHANA		MATT PILATES AMANDA MOHANA		MATT PILATES AMANDA MOHANA
11:30 - 12:15	DR BIKE BRUNA ZEPPELINI		DR BIKE BRUNA ZEPPELINI		DR BIKE BRUNA ZEPPELINI
TARDE					
12:20 - 12:35	CORE/ABS BRUNA ZEPPELINI		CORE/ABS BRUNA ZEPPELINI		CORE/ABS BRUNA ZEPPELINI
15:30 - 16:00	LOCALIZADA EXPRESS BRUNA ZEPPELINI		LOCALIZADA EXPRESS BRUNA ZEPPELINI		
16:15 - 17:00	DR BIKE LEANDRO DOURADO		DR BIKE LEANDRO DOURADO		DR BIKE LEANDRO DOURADO
Noite					
18:15 - 18:30		CORE/ABS EVANDRO CARNIATO		CORE/ABS EVANDRO CARNIATO	
18:30 - 19:00		POSTURALS EVANDRO CARNIATO		POSTURAL EVANDRO CARNIATO	
18:30 - 19:15	DR BIKE BRUNA ZEPPELINI		DR BIKE BRUNA ZEPPELINI		
19:00 - 19:50		MATT PILATES EVANDRO CARNIATO		MATT PILATES EVANDRO CARNIATO	
19:15 - 19:30	CORE/ABS BRUNA ZEPPELINI		CORE/ABS BRUNA ZEPPELINI		
19:30 - 20:00	POWER LEGS BRUNA ZEPPELINI		POWER LEGS BRUNA ZEPPELINI		

TREINO CARDIORRESPIRATÓRIO: excelente para a melhora cardiovascular, resistência e fôlego. Acelera o gasto calórico. São aulas dinâmicas, motivantes e cheia de desafios.

TREINO NEUROMUSCULAR: ativa o tônus muscular, fortalecendo os grupos musculares como: abdômen, glúteos e outros. Melhora na resistência muscular e na percepção corporal.

TREINOS POSTURALS: treinos que melhoram a consciência corporal, aliviando dores e melhora da postura. São exercícios de fortalecimento, mobilidade, tensão e flexibilidade. Aprende-se a respirar melhor e a compreender melhor o corpo sobre a perspectiva do movimento

OBS: horários sujeitos a alterações sem aviso prévio. Contato e sugestões: contato@wesleyrosa.com.br

Horário de funcionamento Academia Dalmo Ribeiro Nova Suíça: segunda a sexta: 06h00 às 22h00 / sábados 08h00 às 13h00/ domingos e feriados: 09h00 às 13h00 - UNIDADE OESTE (62) 3095-1020 / (62) 98144-9717