



HORÁRIOS FLEXÍVEIS




TREINO FUNCIONAL

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>6h às 7h</div><div>7h às 8h</div><div>8h às 9h</div></div>	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>6h às 7h</div><div>7h às 8h</div></div>	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>6h às 7h</div><div>7h às 8h</div><div>8h às 9h</div></div>	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>6h às 7h</div><div>7h às 8h</div></div>	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>6h às 7h</div><div>7h às 8h</div><div>9h às 10h</div></div>	<div>Rodrigo Cleiton</div> <div><div></div><div>9h30 às 10h30</div><div>10h30 às 11h30</div></div>
Tarde	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>16 às 17h</div><div>17h às 18h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>17h às 18h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>16 às 17h</div><div>17h às 18h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>17h às 18h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>16 às 17h</div><div>17h às 18h</div></div>	
Noite	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>18h às 19h</div><div>19h às 20h</div><div>20h às 21h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>18h às 19h</div><div>19h às 20h</div><div>20h às 21h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>18h às 19h</div><div>19h às 20h</div><div>20h às 21h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>18h às 19h</div><div>19h às 20h</div><div>20h às 21h</div></div>	<div>Michele Antoniazzi</div> <div><div></div><div>18h às 19h</div><div>19h às 20h</div><div>20h às 21h</div></div>	
	<div>Ernandes de Oliveira</div> <div><div></div><div>21h às 22h</div></div>	<div>Ernandes de Oliveira</div> <div><div></div><div>21h às 22h</div></div>	<div>Ernandes de Oliveira</div> <div><div></div><div>21h às 22h</div></div>			




BOXE						
Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	<div>Carlos Henrique</div> <div>7h às 8h</div>		<div>Carlos Henrique</div> <div>7h às 8h</div>		<div>Carlos Henrique</div> <div>7h às 8h</div>	
Noite	<div>Felipe Chaves</div> <div>18h às 19h 19h às 20h</div>	<div>Felipe Chaves</div> <div>18h às 19h</div>	<div>Felipe Chaves</div> <div>18h às 19h 19h às 20h</div>	<div>Felipe Chaves</div> <div>18h às 19h</div>	<div>Felipe Chaves</div> <div>18h às 19h 19h às 20h</div>	



MUAY THAI						
Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	<div>Marcio Henrique</div> <div>9h15 às 10h15</div>	<div>Marcio Henrique</div> <div>9h15 às 10h15</div>	<div>Marcio Henrique</div> <div>9h15 às 10h15</div>	<div>Marcio Henrique</div> <div>9h15 às 10h15</div>	<div>Marcio Henrique</div> <div>9h15 às 10h15</div>	<div>Horicam</div> <div>11h às 12h</div>
Noite	<div>Horicam</div> <div>21h às 22h</div>	<div>Horicam</div> <div>19h às 20h</div>	<div>Horicam</div> <div>21h às 22h</div>	<div>Horicam</div> <div>19h às 20h</div>	<div>Horicam</div> <div>20h às 21h</div>	



MUAY THAI KIDS						
Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	<div>Marcio Henrique</div> <div>10h15 às 11h15</div>		<div>Marcio Henrique</div> <div>10h15 às 11h15</div>			
Tarde	<div>Marcio Henrique</div> <div>16h às 17h</div>		<div>Marcio Henrique</div> <div>16h às 17h</div>			



JIU JITSU						
Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		<div>Antônio</div> <div>08h às 09h</div>		<div>Antônio</div> <div>08h às 09h</div>		
Noite	<div>Marcelo Barramacher</div> <div>20h às 21h</div>	<div>Marcelo Barramacher</div> <div>20h às 22h</div>	<div>Marcelo Barramacher</div> <div>20h às 21h</div>	<div>Marcelo Barramacher</div> <div>20h às 22h</div>		



JIU JITSU KIDS

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Tarde		Francisco (Chicão)  16h		Francisco (Chicão)  16h		



JUDÔ KIDS

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		Jonas  10h15 às 11h15		Jonas  10h15 às 11h15		Jonas  9h às 10h



KRAV MAGA

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã			Rafael Marcos 🕒 8h às 9h		Rafael Marcos 🕒 8h às 9h	Rafael Marcos 🕒 10h às 11h
Noite		Hevellyn Larissa 🕒 17h às 18h		Hevellyn Larissa 🕒 17h às 18h		













YOGA

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		Paulo Almeida 🕒 7h às 8h		Paulo Almeida 🕒 7h às 8h		



PERSONAL

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	<div>Diogo Albuquerque</div> <div>6h15 às 7h 7h às 7h45 7h45 às 8h30 8h30 às 9h15 9h15 às 10h</div>	<div>Diogo Albuquerque</div> <div>6h15 às 7h 7h às 7h45 7h45 às 8h30 8h30 às 9h15 9h15 às 10h</div>	<div>Diogo Albuquerque</div> <div>6h15 às 7h 7h às 7h45 7h45 às 8h30 8h30 às 9h15 9h15 às 10h</div>	<div>Diogo Albuquerque</div> <div>6h15 às 7h 7h às 7h45 7h45 às 8h30 8h30 às 9h15 9h15 às 10h</div>	<div>Diogo Albuquerque</div> <div>6h15 às 7h 7h às 7h45 7h45 às 8h30 8h30 às 9h15 9h15 às 10h</div>	
Tarde	<div>Thiago Vinícius</div> <div>17:30 18:15 19h 19:45</div>	<div>Thiago Vinícius</div> <div>17:30 18:15 19h 19:45</div>	<div>Thiago Vinícius</div> <div>17:30 18:15 19h 19:45</div>	<div>Thiago Vinícius</div> <div>17:30 18:15 19h 19:45</div>	<div>Thiago Vinícius</div> <div>17:30 18:15 19h 19:45</div>	



***NÃO PERCA
SEU TREINO!***

www.irmfit.com.br

