

# HORÁRIOS FLEXÍVEIS



#### TREINO FUNCIONAL

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Rodrigo Cleiton O 6h às 7h 7h às 8h 8h às 9h	Rodrigo Cleiton O 6h às 7h 7h às 8h	Rodrigo Cleiton O 6h às 7h 7h às 8h 8h às 9h	Rodrigo Cleiton Gh às 7h 7h às 8h	Rodrigo Cleiton O 6h às 7h 7h às 8h 9h às 10h	Rodrigo Cleiton 9h30 às 10h30 10h30 às 11h30
Tarde	Michele Antoniazzi () 16 às 17h 17h às 18h	Michele Antoniazzi () 17h às 18h	Michele Antoniazzi (S) 16 às 17h 17h às 18h	Michele Antoniazzi U 17h às 18h	Michele Antoniazzi () 16 às 17h 17h às 18h	
Noito	Michele Antoniazzi O 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h	Michele Antoniazzi () 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h	Michele Antoniazzi U 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h	Michele Antoniazzi  18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h	Michele Antoniazzi O 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h	
Noite	Ernandes de Oliveira () 21h às 22h	Ernandes de Oliveira () 21h às 22h	Ernandes de Oliveira () 21h às 22h			



#### **BOXE**

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Carlos Henrique O 7h às 8h		Carlos Henrique O 7h às 8h		Carlos Henrique O 7h às 8h	
Noite	Felipe Chaves O 18h às 19h 19h às 20h	Felipe Chaves () 18h às 19h	Felipe Chaves O 18h às 19h 19h às 20h	Felipe Chaves U 18h às 19h	Felipe Chaves U 18h às 19h 19h às 20h	



#### **MUAY THAI**

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Marcio Henrique () 9h15 às 10h15	Horicam U 11h às 12h				
Noite	Horicam O 21h às 22h	Horicam O 19h às 20h	Horicam O 21h às 22h	Horicam O 19h às 20h	Horicam O 20h às 21h	



#### **MUAY THAI KIDS**

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Marcio Henrique () 10h15 às 11h15		Marcio Henrique () 10h15 às 11h15			
Tarde	Marcio Henrique () 16h às 17h		Marcio Henrique O 16h às 17h			



#### JIU JITSU

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		Antônio O 08h às 09h		Antônio O 08h às 09h		
Noite	Marcelo Barramacher () 20h às 21h	Marcelo Barramacher O 20h às 22h	Marcelo Barramacher () 20h às 21h	Marcelo Barramacher O 20h às 22h		



(Chicão)

16h

(Chicão)

16h

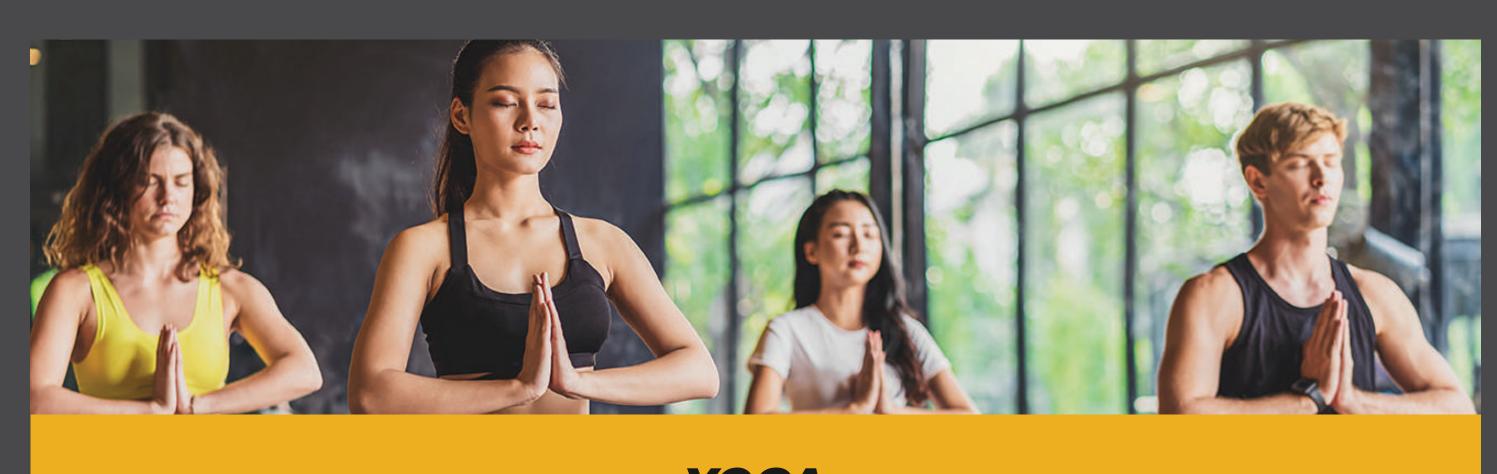
**Tarde** 





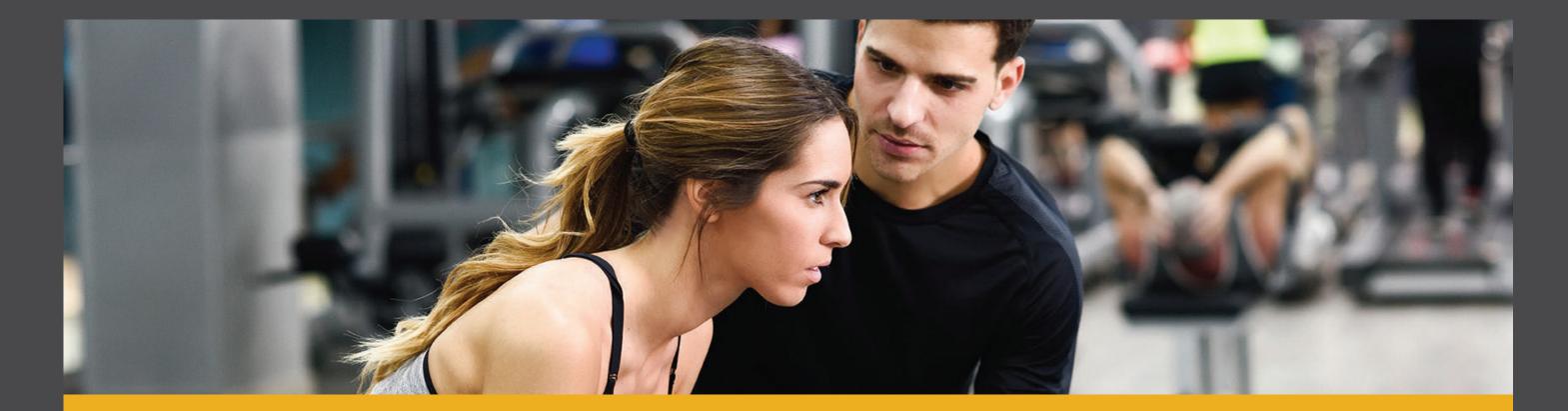
#### KRAV MAGA

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



### YOGA

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



#### PERSONAL

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



## NÃO PERCA SEU TREINO!

### www.Irmfit.com.br

