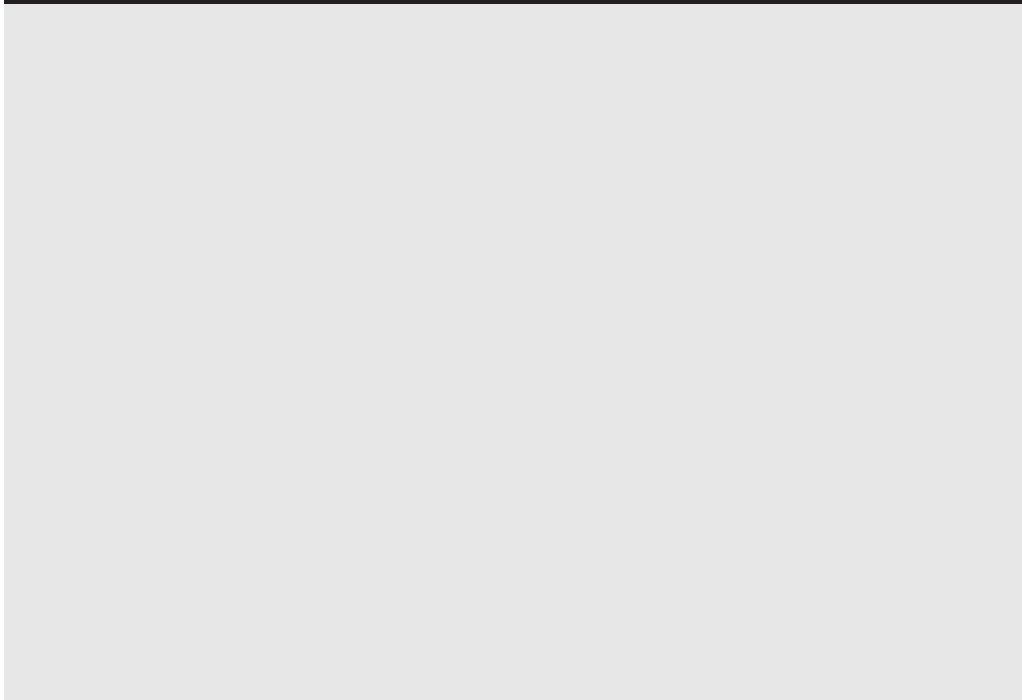


## ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

PILATES

Agendar na recepção

## PLANOS



PARA INFORMAÇÕES, CRÍTICAS E SUGESTÕES

Rua São Clemente, 155 | Botafogo | Rio de Janeiro

**Universo**  
**Atlético**  
ACADEMIA

GRADE DE HORÁRIOS

RUA SÃO CLEMENTE, 155 | BOTAFOGO

TELEFONE: 2535.0190 | WHATSAPP: 97665.8280

[universoatletico.com.br](http://universoatletico.com.br) | [facebook.com/universoatletico](https://facebook.com/universoatletico)

## GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

### SALA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Local	Local	Local	Local	Local
08:00	Power Local	Trein. Suspenso	Power Local	Trein. Suspenso	
09:00	Alongamento	Ballet Infantil	Alongamento	Ballet Infantil	Alongamento
11:00	Power Local	Alongamento	Power Local	Alongamento	Power Local
12:00		Ritmos		Ritmos	
13:00	ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO				
15:00	ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO				
17:00	Circ. Aeróbica	Yoga	Circ. Aeróbica	Yoga	Circ. Aeróbica
18:00	Jump	Trein. Suspenso	Jump	Trein. Suspenso	Jump
19:00	Local	Step	Local	Step	Local
20:00	Just Dance Mix	Power Local	Just Dance Mix	Power Local	Just Dance Mix
20:45	Just Dance Mix		Just Dance Mix		Just Dance Mix
22:00	ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO				

### BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00		X		X	
08:00	X	X	X	X	X
12:00	X		X		X
18:00	X		X		X
19:00	X	X	X	X	X

## ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

### PILATES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	X	X	X	X	X
08:00	X	X	X	X	X
09:00	X	X	X	X	X
10:00	X	X	X	X	X
11:00	X	X	X	X	X
16:00	X	X	X	X	X
17:00	X	X	X	X	X
18:00	X	X	X	X	X
19:00	X	X	X	X	X
20:00	X	X	X	X	X
21:00	X	X	X	X	X

### ESCOLAS DE DANÇA

11:00	Flamenco	SABADOS	Para maiores informações procurar a recepção
-------	----------	---------	--

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG À SEX | 06H ÀS 22H  
SÁBADOS | 09H ÀS 14H\*

\*Somente musculação e Cardio  
DOMINGOS E FERIADOS | Fechado

