

ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

PILATES

Agendar na recepção

CONVÊNIOS

Confira, na recepção, todas as empresas conveniadas à Universo Atlético.

PLANOS

Distribuição Interna - Ago / 2020

PARA INFORMAÇÕES, CRÍTICAS E SUGESTÕES

SÃO CLEMENTE: Rua São Clemente, 155 - Botafogo | Tel: 25350190

Universo
Atlético
A C A D E M I A

GRADE DE HORÁRIOS

RUA SÃO CLEMENTE, 155 | BOTAFOGO

RIO DE JANEIRO | TEL: 2535.0190

universoatletico.com.br | facebook.com/universoatletico

GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

SALA 1

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| 07:00 | Local ● | Local | Local ● | Local | Local ● |
| 08:00 | | Trein. Suspenso | | Trein. Suspenso | |
| 09:00 | Alongamento ● | | Alongamento ● | | Alongamento ● |
| 11:30 | ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO | | | | |
| 12:00 | | Ritmos ● | | Ritmos ● | |
| 13:00 | Power Local | Alongamento ● | Power Local | Alongamento ● | |
| 16:30 | ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO | | | | |
| 17:00 | Circ. Aeróbica | Hiit | Circ. Aeróbica | Hiit | 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 |
| 22:00 | ACADEMIA FECHADA PARA HIGIENIZAÇÃO | | | | |

● Aulas com transmissão ao vivo pelo Zoom



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 |

BIKE INDOOR

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

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG À QUI | 06H ÀS 22H

SEX | 06H ÀS 22H

SÁBADOS | 09H ÀS 14H*

*Somente musculação e cardio
DOMINGOS E FERIADOS | fechado