

Horários Ginástica. A Partir do dia 01/09/2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7:00 às 8:00	Bike 60' sala 2 Daianne	Muay Thai 60' sala 1 Airam	Bike 60' sala 2 Daianne	Ritmo 60' sala 2 Daianne	Bike 60' sala 2 Daianne
	Mat Pilates 60' Sala 1 Deborah	Local 60' sala 2 Deborah	Mat Pilates 60' Sala 1 Deborah		
7:45 às 8:15					
8:00 às 8:30	Alongamento 30' Sala 1 Deborah		Alongamento 30' Sala 1 Deborah		Alongamento 30' Sala 1 Deborah
8:30 às 9:30		Ritmo30'/TRX30'sala 1 Daianne		Muay Thai 60' sala 1 Airam	
9:00 às 10:00	Mat Pilates 60' Sala 1 Deborah		Mat Pilates 60' Sala 1 Deborah		Mat Pilates 60' sala 1 Deborah
			Bike/abdominal 60' sala 2 Daianne		Circuito Funcional 60' sala 2 Daianne
9:30 às 10:30				Local Funcional 60' sala 2 Daianne	
10:00 às 11:00		Yoga 60' sala 1 Marcia		Yoga 60' sala 1 Marcia	
10:00 às 10:30	Alongamento 30' Sala 1 Deborah		Alongamento 30' Sala 1 Deborah		Alongamento 30' Sala 1 Deborah
10:30 às 11:30	Danca de Salao 60' Sala 2 Rogerio	Local 60' sala 2 Regina	Danca de Salao 60' Sala 2 Rogerio	Local 60' sala 2 Regina	
	Circuito Func 60' Sala 1 Daianne		Circuito Func 60' sala 1 Daianne		
11:30 às 12:00	TRX30' sala 1 Daianne	Alongamento 30' sala 1 Deborah		Alongamento 30' sala 1 Deborah	
12:00 às 13:00		Abd 15'/Bike 45' sala 2 Daianne		Circuito Aerobio 60' sala 2 Daianne	
16:30 as 17:30			Esgrima Infantil 8 ate 13 anos. 60'. Sala 1		
18:00 as 18:45	Bike 45' sala 2 Daianne	Circuito Aerobio 60' Sala 2 Daianne	Bike 45' sala 2 Daianne	Pilates Funcional 60' Sala 1 Daianne	
18:45 as 19:00	Abdomen 15' sala 2 Daianne		Abdomen 15' sala 2 Daianne		
18:45 as 19:30		TRX 30'/Gluteos sala 1 Daianne		Ritmo 45' Sala 2 Daianne	
18:30 as 19:30					Esgrima Juvenil (> 14 anos) 60'. Sala 1
18:30 as 19:00					Zumba 60' sala 2 Rogerio
19:00 as 19:30	Alongamento 30' sala 2 Jotas				
19:00 as 19:45		Local 45' Sala 2 Ton	Circuito Funcional 45' Sala 2 Jotas	Local 60' sala 1 Ton	
19:00 as 20:00	Yoga 60' sala 1 Fabiano		Yoga 60' sala 1 Fabiano		
19:00 as 20:30	Caminhada/Corrida no parque 90' Vinicius		Caminhada/Corrida no parque 90' Vinicius		
19:30 as 20:15	Circuito Funcional 45' Sala 2 Jotas	Holi Cross 45' Sala 1 Jotas			
19:45 as 20:15		Alongamento 30' sala 2 Ton	Alongamento 30' sala 2 Jotas	TRX 30' sala 1 Ton	
20:15 as 20:30				Abdomen 15' sala 1 Ton	
20:15 as 21:00	Bike 45' sala 2 Jotas	Bike 45' sala 2 Ton	Bike 45' sala 2 Jotas		
20:30 as 21:30	boxe sala 1 Alan	Muay Thai sala 1 Airam	boxe sala 1 Alan	Muay Thai sala 1 Airam	
21:00 as 22:30				Esgrima Adulto sala 2 Gil	

■ Novo Plano

■ Mudanças sala, aulas e/ou horários

■ Infantil/Juvenil

*Grade horária sujeita a troca de modalidades ou professores sem aviso prévio!

Funcionamento: Segunda a Quinta das 6h00 às 22:30h, Sexta das 6h00 às 22h00 e Sábado das 9h00 às 15h00.
Rua Manuel da Nóbrega, 1502 - Paraíso / SP | Tel.: (11)3885-8484 www.holidayacademia.com.br



Horários Hidroginástica 01/09/2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabados
7:00 as 7:45	Hidro Airam	Hidro Patricia	Hidro Airam	Hidro Patricia	Hidro Airam	
7:45 as 8:30		Hidro Patricia		Hidro Patricia		
8:30 as 9:15		Hidro Patricia		Hidro Patricia		
9:15 as 10:00		Hidro Patricia		Hidro Patricia		
10:15 as 11:00		Hidro Patricia		Hidro Patricia		
11:00 as 11:45	Hidro Deborah		Hidro Deborah			Hidro (Escala)
12:00 as 12:45	Hidro Deborah	Hidro Patricia	Hidro Deborah	Hidro Patricia		Hidro (Escala)
18:00 as 18:45	Hidro Patricia	Hidro Vinicius	Hidro Patricia	Hidro Vinicius		
18:30 as 19:30					Hidro Vinicius	
18:45 as 19:30	Hidro Patricia		Hidro Patricia			
19:30 as 20:15	Hidro Patricia		Hidro Patricia			

Novo Horário/ Novas turmas

Natação Infantil

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabados*
9:15 às 10:00						3 à 5 anos.
10:00 às 10:45						2 à 4 anos.
14:40 as 15:20	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.		
15:20 às 16:00	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.		
16:00 às 16:40	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.	3 à 5 anos.		
16:40 às 17:20	2 à 4 anos.	2 à 4 anos.	2 à 4 anos.	2 à 4 anos.		

*Horário não disponível no momento

Lutas Holiday

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabados
20:30 às 21:30	boxe sala 1 Alan	Muay Thai 60' sala 1 Airam	boxe sala 1 Alan	Muay Thai 60' sala 1 Airam		
21:00 as 22:30				Esgrima sala 2 Gil		

Personal Trainer Holiday

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábados
MANHÃ	OPÇÕES DE HORÁRIOS E VALORES CONSULTE NOSSOS CONSULTORES DE VENDAS AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL COM NOSSO PERSONAL!					
TARDE						
NOITE						

Convênio Empresas

Oferecemos Plano Empresarial consulte nosso Gerente Comercial e cadastre sua empresa
Plano Empresarial = Musculação + Ginástica + 2 Hidroginástica

Outros Serviços

Outros Serviços	Matrícula	Localização
Pilates Studio	Dados Pessoais	HOLIDAY ACADEMIA
Quiropraxia	Taxa de Adesão: R\$ 89,00	Rua: Manuel da Nóbrega, 1502
Acupuntura	Taxa de Avaliação Física: R\$ 89,00	Paraíso - São Paulo - SP
Shiatsu	Exame Médico / Dermatológico	Fone: (11) 3885-8484
Massoterapia esportiva ou relaxante		Site: www.holidayacademia.com.br
Estetica		
Nutricionista		Facebook: Holiday Academia
Fisioterapia		Aplicativo para celular da Holiday. Wiki4Fit

