



## Horários Academia Escola da UniRV

### SEGUNDA

- 7 horas – natação – professor Fábio
- 8 horas – hidroginástica terceira idade – professor Fábio
- 9 horas – hidroginástica terceira idade – professor Fábio
- 16 horas – hidroginástica – professor Edilson
- 17 horas – zumba – professor Edilson
- 18 horas – fitdance – professor Bruno
- 18:30 horas – jiu jitsu – professor Vinicius
- 20 horas – natação – professor Fábio
- 20:30 horas – ABS – professor Edilson

### TERÇA

- 18 horas – spinning – professor Bruno
- 20:30 horas – ABS ou Step – professor Edilson

### QUARTA

- 7 horas – natação – professor Fábio
- 8 horas – hidroginástica terceira idade – professor Fábio
- 9 horas – hidroginástica terceira idade – Professor Fábio
- 16 horas – hidroginástica – professor – Edilson
- 17 horas – zumba – professor – Edilson
- 18 horas - fitdance – professor Bruno
- 18:30 horas – jiu jitsu – professor Vinicius
- 19 horas – natação Fábio
- 20 horas – natação – professor Fábio

**20:30 horas – ABS ou GAP – professor Edilson**

**QUINTA**

**18 horas – spinning – professor Bruno**

**20:30 horas – ABS ou zumba – professor Edilson**

**SEXTA**

**7 horas – natação – Fábio**

**16 horas – hidroginástica – professor Edilson**

**17 horas – zumba – professor Edilson**

**18 horas – fitdance – Bruno**

**18:30 horas – jiu jitsu – Vinicius**

**19 horas – natação – professor Fábio**

**19:30 – ABS – ou alongamento – professor Edilson**