



QUADRO DE HORÁRIOS



MUSCULAÇÃO

20
ANOS

Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Bruno Souza
08:00	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Gustavo Belisário	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Gustavo Belisário	Musculação Prof. Bruno Souza
09:00	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Bruno Souza	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Bruno Souza
10:00	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu
11:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
12:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
13:00					
14:00					
15:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício
16:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício
17:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
18:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
19:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco



QUADRO DE HORÁRIOS



MUSCULAÇÃO ONLINE



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00		Musculação ONLINE Prof. Marcus Mattos		Musculação ONLINE Prof. Marcus Mattos	
10:00	Musculação ONLINE Prof. Tuninho Pacheco		Musculação ONLINE Prof. Tuninho Pacheco		Musculação ONLINE Prof. Tuninho Pacheco
13:00					
14:00					
15:00		Musculação ONLINE Prof. Gabriel Pauliac		Musculação ONLINE Prof. Gabriel Pauliac	
19:00	Musculação ONLINE Prof. Adriano Abreu		Musculação ONLINE Prof. Adriano Abreu		Musculação ONLINE Prof. Adriano Abreu



QUADRO DE HORÁRIOS



HIDROGINÁSTICA



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo
07:50	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo
08:40	Hidroginástica ONLINE Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica ONLINE Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica ONLINE Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica ONLINE Prof. Murilo Pacheco	Hidroginástica ONLINE Prof. Marcelo Azevedo
09:30	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga	Hidroginástica Prof. Vinícius Barbosa	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga	Hidroginástica Prof. Vinícius Barbosa	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
10:10	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
10:50	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
11:30	Hidroginástica Prof. Stella Torreão	Hidroginástica Prof. Gabriel Pauliac	Hidroginástica Prof. Stella Torreão	Hidroginástica Prof. Gabriel Pauliac	Hidroginástica Prof. Stella Torreão
13:00					
14:00					
15:30	Hidroginástica ONLINE Prof. Rafael Trindade		Hidroginástica ONLINE Prof. Rafael Trindade		
16:20	Hidroginástica Prof. Rafael Trindade		Hidroginástica Prof. Rafael Trindade		Hidroginástica Prof. Rafael Trindade



QUADRO DE HORÁRIOS



PILATES



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo **TREINO**, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza				Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza
08:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Leandro Marinho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Leandro Marinho	
09:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes
10:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes
11:00	Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes
12:00	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho
13:00					
14:00					
15:00	Pilates Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Bruno Carvalho
16:00	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho
17:00	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Pedro
18:00	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro
19:00	Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro		Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro		



QUADRO DE HORÁRIOS



ESPAÇO LAGOA



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
08:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
09:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
13:00					
14:00					
16:00	Treino Lagoa Prof. Alex de Brito	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Alex de Brito	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Alex de Brito
17:00	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle
18:00	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle
19:00	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Eduardo Mourelle



QUADRO DE HORÁRIOS



AULAS EXTRA



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa		Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa		Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa
10:00	Tai Chi Chuan ONLINE Fisiot. Lino Py		Tai Chi Chuan Fisiot. Lino Py		
12:00		Yoga ONLINE Fisiot. Luiz Antônio	Meditação ONLINE Inst. Brahma Kumaris	Yoga ONLINE Fisiot. Luiz Antônio	
13:00					
14:00					
17:00		Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides		Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides	
18:00		Yoga Fisiot. Victor Amorim		Yoga Fisiot. Victor Amorim	



QUADRO DE HORÁRIOS



NATAÇÃO INFANTIL



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreeo.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim	
08:30		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
08:50	Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo		Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo		Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo
09:00		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	
09:20	Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim
09:40		Turma de Bebês Prof. Fabio Bento		Turma de Bebês Prof. Fabio Bento	
09:50	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
10:10		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Fabio Bento		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Fabio Bento	
10:20	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim
10:50		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Fabio Bento		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Fabio Bento	
11:00	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
13:00					
14:00					
15:20	Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim
15:50	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim
16:30		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
17:00	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
17:10		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Jorge Barcellos		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Jorge Barcellos	
17:30	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
17:50		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
18:00		Turma de 07 a 10 Anos Prof. Jorge Barcellos		Turma de 07 a 10 Anos Prof. Jorge Barcellos	
18:20	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim



QUADRO DE HORÁRIOS



JUDÔ INFANTIL



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreeo.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09:40		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
13:00					
14:00					
16:20		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
17:10		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
18:00		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa		Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	