



QUADRO DE HORÁRIOS



MUSCULAÇÃO



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



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 |
| 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 | | | | | |
| 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 |
|-------|--|---|--|---|--|
| 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 Fisiot. Armando Lopes | | 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 Fisiot. Marcella Lanza | | Pilates Fisiot. Marcella Lanza | |
| 12:00 | | Pilates Fisiot. Marcella Lanza | | Pilates Fisiot. Marcella Lanza | |
| 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 Fisiot. Armando Lopes | | Pilates Fisiot. Armando Lopes | |
| 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 | |



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 |
|-------|--|--|--|--|--|
| 06:10 | Treino Lagoa Prof. Renato Abreu | | Treino Lagoa Prof. Renato Abreu | | Treino Lagoa Prof. Renato Abreu |
| 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 | | | | | |
| 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



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 E CAPOEIRA INFANTIL



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



21 98489-2572

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------|--|--|--|--|-------------|
| 09:00 | Capoeira Kids (Lagoa) Instrutor Agnaldo Jr. | | Capoeira Kids (Lagoa) Instrutor Agnaldo Jr. | | |
| 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 | |



QUADRO DE HORÁRIOS



AULAS EXTRA



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 |
|-------|---------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------|
| 10:00 | | | Tai Chi Chuan Fisiot. Lino Py | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 18:00 | | Yoga Fisiot. Luiz Antônio | | Yoga Fisiot. Luiz Antônio | |



QUADRO DE HORÁRIOS



AULAS ONLINE (APP ZOOM)



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 |
|-------|---|---|---|---|---|
| 07:00 | Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza | | | | Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza |
| 07:50 | Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa | | Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa | | Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa |
| 08:00 | | Funcional ONLINE Prof. Marcus Mattos | | Funcional ONLINE Prof. Marcus Mattos | |
| 08:40 | Funcional ONLINE Prof. Marcelo Azevedo | Funcional ONLINE Prof. Murilo Pacheco | Funcional ONLINE Prof. Marcelo Azevedo | Funcional ONLINE Prof. Murilo Pacheco | Funcional ONLINE Prof. Murilo Pacheco |
| 09:00 | | Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza | | Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza | |
| 10:00 | Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco | | Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco | | Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco |
| | Tai Chi Chuan ONLINE Fisiot. Lino Py | | | | |
| 11:00 | Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes | | Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes | | Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes |
| 12:00 | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho | Yoga ONLINE Inst. Juliana Poncy | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho | Yoga ONLINE Inst. Juliana Poncy | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho |
| | | | Meditação ONLINE Inst. Brahma Kumaris | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | Funcional ONLINE Prof. Gabriel Pauliac | | Funcional ONLINE Prof. Gabriel Pauliac | |
| 15:30 | Funcional ONLINE Prof. Rafael Trindade | | Funcional ONLINE Prof. Rafael Trindade | | |
| 16:00 | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho | | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho | | Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho |
| 17:00 | | Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides | | Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides | |
| 18:00 | | | | | Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro |
| 19:00 | Funcional ONLINE Prof. Adriano Abreu | | Funcional ONLINE Prof. Adriano Abreu | | Funcional ONLINE Prof. Adriano Abreu |
| | Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro | | Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro | | |