



# 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](http://www.stellatorreao.com.br)) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício
08:00	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício
09:00	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu	<b>Musculação</b> Prof. Marcus Mattos	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu
10:00	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Carlos Renato Abreu
11:00	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco
12:00	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco
13:00					
14:00					
15:00	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. José Júnior	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. José Júnior	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício
16:00	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. José Júnior	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício	<b>Musculação</b> Prof. José Júnior	<b>Musculação</b> Prof. Paulo Maurício
17:00	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco
18:00	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco
19:00	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> Prof. Tuninho Pacheco	<b>Musculação</b> 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](http://www.stellatorreao.com.br)) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Hidroginástica</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Hidroginástica</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo
07:50	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Hidroginástica</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Hidroginástica</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Hidroginástica</b> Prof. Marcelo Azevedo
09:30	<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga	<b>Hidroginástica</b> Prof. Vinícius Barbosa	<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga	<b>Hidroginástica</b> Prof. Vinícius Barbosa	<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga
10:10	<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga		<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga		<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga
10:50	<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga		<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga		<b>Hidroginástica</b> Prof. Ricardo Braga
11:30	<b>Hidroginástica</b> Prof. Stella Torreão	<b>Hidroginástica</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Hidroginástica</b> Prof. Stella Torreão	<b>Hidroginástica</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Hidroginástica</b> Prof. Stella Torreão
13:00					
14:00					
15:30	<b>Hidroginástica</b> Prof. Rafael Trindade		<b>Hidroginástica</b> Prof. Rafael Trindade		
16:20	<b>Hidroginástica</b> Prof. Rafael Trindade		<b>Hidroginástica</b> Prof. Rafael Trindade		<b>Hidroginástica</b> Prof. Rafael Trindade



# QUADRO DE HORÁRIOS



## PILATES



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

 21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Marinho		<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Marinho	
<b>08:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Marinho	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Marinho	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes
<b>09:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes
<b>10:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes
<b>11:00</b>		<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza		<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza	
<b>12:00</b>		<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza		<b>Pilates</b> Fisiot. Marcella Lanza	
<b>13:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini		<b>Pilates</b> Fisiot. João Antônio		<b>Pilates</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini
<b>14:00</b>		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	
<b>15:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. João Antônio	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini
<b>16:00</b>		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	
<b>17:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro	<b>Pilates</b> Fisiot. Armando Lopes	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro
<b>18:00</b>	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro	<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Bhering	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro	<b>Pilates</b> Fisiot. Leandro Bhering	<b>Pilates</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro



# QUADRO DE HORÁRIOS



## ESPAÇO LAGOA



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



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek
08:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek
09:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Anilto Júnior	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Bernardo Ouvernek
13:00					
14:00					
17:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu
18:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Gabriel Pauliac	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu
19:00	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu	<b>Treino Lagoa</b> Prof. Adriano Abreu



# QUADRO DE HORÁRIOS



## NATAÇÃO INFANTIL



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



21 98489-2572

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



# QUADRO DE HORÁRIOS



## JUDÔ INFANTIL



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



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:30		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa	
09:30		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa	
13:00					
14:00					
17:00		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa	
18:00		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa		<b>Judô Infantil</b> Prof. Frederico Flexa	



# QUADRO DE HORÁRIOS



## AULAS EXTRA PRESENCIAL



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



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:50	<b>Funcional</b> Prof. Vinícius Barbosa		<b>Funcional</b> Prof. Vinícius Barbosa		<b>Funcional</b> Prof. Vinícius Barbosa
13:00					
14:00					
18:00		<b>Yoga</b> Fisiot. Luiz Antônio		<b>Yoga</b> 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](http://www.stellatorreeo.com.br)) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Marcella Lanza				<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Marcella Lanza
07:50	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Vinícius Barbosa		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Vinícius Barbosa		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Vinícius Barbosa
08:40	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Marcelo Azevedo	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Thalles Maxwell	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Marcelo Azevedo
09:00		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Marcella Lanza		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Marcella Lanza	
10:00	<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Tuninho Pacheco		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Tuninho Pacheco		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Tuninho Pacheco
11:00	<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Armando Lopes		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Armando Lopes
12:00	<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. João Antônio		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini
			<b>Meditação ONLINE</b> Inst. Brahma Kumaris		
13:00					
14:00					
15:00		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Gabriel Pauliac		<b>Funcional ONLINE</b> Prof. Gabriel Pauliac	
16:00	<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Rodrigo Fabrini		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. João Antônio		
17:00	<b>Alongamento ONLINE</b> Prof. Lara Benevides			<b>Alongamento ONLINE</b> Prof. Lara Benevides	
18:00					<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro
19:00	<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro		<b>Pilates ONLINE</b> Fisiot. Alexandre Ribeiro		
	<b>Yoga ONLINE</b> Inst. Luiz Antônio		<b>Yoga ONLINE</b> Inst. Luiz Antônio		