

MORUMBISHOPPING



GRADE ADULTO 2026

Atualizado: 12/01/26

MANHÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 - MAT PILATES MARINA 60' / TATAME	07:00 - YOGA ANDRE 60' / ZEN	07:00 - MAT PILATES MARINA 60' / TATAME	07:00 - YOGA ANDRE 60' / ZEN	07:00 - MAT PILATES MARINA 60' / TATAME
07:15 - RUNNING CLASS LUIZ GUSTAVO 45' / CARDIO	07:00 - MUAY THAI MARIO 60' / TATAME	07:15 - RUNNING CLASS LUIZ GUSTAVO 45' / CARDIO	07:00 - MUAY THAI MARIO 60' / TATAME	07:30 - LOCALIZADA HELEN 60' / ZEN
07:30 - LOCALIZADA HELEN 60' / ZEN	08:00 - MAT PILATES RUBÃO 60' / ZEN	07:30 - LOCALIZADA HELEN 60' / ZEN	08:00 - MAT PILATES RUBÃO 60' / ZEN	08:00 - POWER ABS MARINA 30' / TATAME
08:00 - POWER ABS MARINA 30' / TATAME	08:15 - RUNNING CLASS RENATO 45 / CARDIO	08:00 - POWER ABS MARINA 30' / TATAME	08:15 - RUNNING CLASS RENATO 45 / CARDIO	08:30 - CLASS HIIT MARINA 30' / ZEN
08:30 - CLASS HIIT MARINA 30' / ZEN	09:00 - LOCALIZADA RUBÃO 60' / ZEN	08:30 - CLASS HIIT MARINA 30' / ZEN	09:00 - LOCALIZADA RUBÃO 60' / ZEN	09:00 - ALONGAMENTO SERGINHO 30' / ZEN
09:00 - ALONGAMENTO SERGINHO 30' / ZEN	09:30 - WALKING CLASS SIMONE 60' / CARDIO	09:00 - ALONGAMENTO SERGINHO 30' / ZEN	09:30 - WALKING CLASS SIMONE 60' / CARDIO	09:10 - MAT PILATES MARINA 50' / TATAME
09:10 - MAT PILATES MARINA 50' / TATAME	10:00 - MAT PILATES RUBÃO 60' / ZEN	09:10 - MAT PILATES MARINA 50' / TATAME	10:00 - MAT PILATES RUBÃO 60' / ZEN	09:30 - YOGA SOFIA 60' / ZEN
09:30 - YOGA SOFIA 60' / ZEN	10:30 - MULTI PLATINUM SIMONE 60' / MUSC	09:30 - YOGA SOFIA 60' / ZEN	10:30 - MULTI PLATINUM SIMONE 60' / MUSC	09:30 - MUSC PLATINUM SIMONE 60' / MUSC
09:30 - MUSC PLATINUM SIMONE 60' / MUSC	11:15 - ALONGAMENTO PL SIMONE 30' / TATAME	09:30 - MUSC PLATINUM SIMONE 60' / MUSC	11:15 - ALONGAMENTO PL SIMONE 30' / TATAME	10:30 - YOGA PLATINUM SOFIA 60' / ZEN
10:00 - CFT MARINA 30' / ZEN		10:00 - CFT MARINA 30' / ZEN		
10:30 - YOGA PLATINUM SOFIA 60' / ZEN		10:30 - YOGA PLATINUM SOFIA 60' / ZEN		

TARDE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12:00 - DANÇA DO VENTRE ANA MARIA 60' / ZEN	12:00 - LOCALIZADA ANA PAULA 60' / ZEN	12:00 - DANÇA DO VENTRE ANA MARIA 60' / ZEN	12:00 - LOCALIZADA ANA PAULA 60' / ZEN	17:30 - ALONGAMENTO MICKEY 30' / ZEN
17:30 - YOGA LABORAL ANDRE 30' / ZEN	13:00 - ALONGAMENTO ANA PAULA 30' / ZEN	17:30 - YOGA LABORAL ANDRE 30' / ZEN	13:00 - ALONGAMENTO ANA PAULA 30' / ZEN	
	17:30 - AXIS MICKEY 30' / TATAME		17:30 - AXIS MICKEY 30' / TATAME	

MAIS INFORMAÇÕES PELO CONTATO: 11 5188-2000
OS HORÁRIOS PODERÃO SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO

MORUMBISHOPPING



GRADE ADULTO 2026

NOITE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:00 - YOGA ANDRE 60' / ZEN	18:00 - CFT MICKEY 30' / ZEN	18:00 - AXIS THYAGO 30' / TATAME	18:00 - CFT MICKEY 30' / ZEN	18:00 - MAT PILATES MICKEY 60' / ZEN
19:00 - LES MILLS CORE ERIC 45' / ZEN	18:30 - POWER ABS MICKEY 30' / ZEN	18:00 - YOGA ANDRE 60' / ZEN	18:30 - POWER ABS MICKEY 30' / ZEN	19:00 - RITMOS MICKEY 60' / ZEN
19:00 - RUNNING CLASS VINICIUS 45' / CARDIO	19:00 - ALONGAMENTO MICKEY 30' / ZEN	19:00 - LES MILLS CORE ERIC 45' / ZEN	19:00 - ALONGAMENTO MICKEY 30' / ZEN	19:00 - JIU JITSU ENIO 90' / TATAME
19:00 - JIU JITSU ENIO 90' / TATAME	19:00 - BOXE MARCELO 60' / TATAME	19:00 - RUNNING CLASS VINICIUS 45' / CARDIO	19:00 - BOXE MARCELO 60' / TATAME	
19:45 - ALONGAMENTO ERIC 30' / ZEN	19:30 - LOCALIZADA MICKEY 60' / ZEN	19:00 - JIU JITSU ERIC 90' / TATAME	19:30 - LOCALIZADA MICKEY 60' / ZEN	
20:15 - BODY PUMP ERIC 60' / ZEN	20:00 - RUNNING CLASS GUILHERME 45' / CARDIO	19:45 - ALONGAMENTO ERIC 30' / ZEN	20:00 - RUNNING CLASS GUILHERME 45' / CARDIO	
20:30 - JIU JITSU ENIO 90' / TATAME	20:00 - JIU JITSU ENIO 60' / TATAME	20:15 - BODY PUMP ERIC 60' / ZEN	20:00 - JIU JITSU ENIO 60' / TATAME	
	20:30 - DANÇA DO VENTRE ANA MARIA 60' / ZEN	20:30 - JIU JITSU ENIO 90' / TATAME	20:30 - DANÇA DO VENTRE ANA MARIA 60' / ZEN	
	21:00 - MUAY THAI GUSTAVO 60' / TATAME		21:00 - MUAY THAI GUSTAVO 60' / TATAME	

SÁBADO

09:00 - LOCALIZADA ANA PAULA 60' / ZEN
10:00 - POWER ABS ANA PAULA 30' / ZEN
10:30 - ALONGAMENTO ANA PAULA 30' / ZEN
10:30 - JIU JITSU ENIO 90' / TATAME

HORÁRIO DA ACADEMIA

SEGUNDA A SEXTA - 05:00 ÀS 24:00

SÁBADO, DOMINGO E FERIADO - 08:00 ÀS 17:00

Não é necessário realizar agendamentos para fazer as aulas

MAIS INFORMAÇÕES PELO SITE CIAATHLETICA.COM.BR - TEL: (11) 5188-2000 - UNIDADE MORUMBISHOPPING

OS HORÁRIOS PODERÃO SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO