

QUADRO DE ATIVIDADES

SALA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:00	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho
7:00	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho
8:15	LOCAL Marco Aurélio	ALONGAMENTO (8h) Anne Dias	LOCAL Marco Aurélio	ALONGAMENTO (8h) Anne Dias	LOCAL Marco Aurélio
9:00		FAST DANCE (30') Renato Marques		FAST DANCE (30') Renato Marques	
9:30	JAZZ DANCE Carlos Magno	BALLET CLASS Renato Marques	JAZZ DANCE Carlos Magno	BALLET CLASS Renato Marques	JAZZ DANCE Carlos Magno
10:30	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena
11:40	BARRA SOLO Anne Dias	BARRA SOLO Angela Valle	BARRA SOLO Anne Dias	BARRA SOLO Angela Valle	BARRA SOLO Anne Dias
12:40	BARRA SOLO Angela Valle		BARRA SOLO Angela Valle		BARRA SOLO Angela Valle
13:00		ABS/LOCAL Marco Aurélio		ABS/LOCAL Marco Aurélio	
16:30	ALONGAMENTO Christina Ferreira		ALONGAMENTO Christina Ferreira		ALONGAMENTO Christina Ferreira
17:30	JUMP Camila Barcellos	PILATES FUNCIONAL Claudia Marsillac	JUMP Camila Barcellos	PILATES FUNCIONAL Claudia Marsillac	JUMP Camila Barcellos
18:30	LOCAL Marco Aurélio	ABS/LOCAL Marco Aurélio	LOCAL Marco Aurélio	ABS/LOCAL Marco Aurélio	LOCAL Marco Aurélio
19:30	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena	LOCAL Monika Lucena
20:30	ALONGAMENTO Christina Ferreira		ALONGAMENTO Christina Ferreira		ALONGAMENTO Christina Ferreira
21:00		JIU JITSU Diogo Vieira		JIU JITSU Diogo Vieira	

SALA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00	BALLET CLASS Renato Marques		BALLET CLASS Renato Marques		BALLET CLASS Renato Marques
8:00	YOGA Simone Z.		YOGA Simone Z.		YOGA Simone Z.
9:00	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho	LOCAL Izabel Ramalho
10:00	MAT PILATES Paula Sarti		MAT PILATES Paula Sarti		MAT PILATES Paula Sarti
10:30		MAT PILATES Juninho		MAT PILATES Juninho	
11:00	LOCAL Sylvinho		LOCAL Sylvinho		LOCAL Sylvinho
11:30		ALONGAMENTO Christina Ferreira		ALONGAMENTO Christina Ferreira	
12:30		MAT PILATES Anne Dias		MAT PILATES Anne Dias	
13:00	LOCAL Marco Aurélio		LOCAL Marco Aurélio		LOCAL Marco Aurélio
16:00	LOCAL Ana Lucia		LOCAL Ana Lucia		LOCAL Ana Lucia
17:00	BOXE Neguinho		BOXE Neguinho		BOXE Neguinho
18:00	YOGA/MEDITAÇÃO Adriana Cohen		YOGA/MEDITAÇÃO Adriana Cohen		YOGA/MEDITAÇÃO Adriana Cohen
19:00	MAT PILATES Juninho	BOXE Neguinho	MAT PILATES Juninho	BOXE Neguinho	MAT PILATES Juninho
20:00	LOCAL Marco Aurélio	ABS/LOCAL Caio Nunes	LOCAL Marco Aurélio	ABS/LOCAL Caio Nunes	LOCAL Marco Aurélio

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA: 6h às 23h
SÁBADOS E FERIADOS: 8h às 19h
DOMINGOS: 9h às 14h

SERVIÇOS

Avaliações- funcional e nutricional
Wifi / Sauna feminina e masculina
Boutique / Lanchonete
Manobrista (6h às 14h)



proforma.oficial

www.proforma.com.br

TELEFONE: 2512.7320

ATIVIDADE OUTDOOR

SAND RUNNING CLASS - CIRCUITO DE AREIA

Terça e Quinta - Ponto da praia: Rita Ludolf

7:00 às 8:00 e 8:00 às 9:00

Prof Gustavo Alves

proforma

sob medida pra você

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00	VAGNER	AMARO	VAGNER	AMARO	VAGNER
8:00	LICIO PAM	AMARO	LICIO PAM	AMARO	LICIO PAM
9:00		AMARO		AMARO	
9:30	LÉO		LÉO		LÉO
10:00		LÉO		LÉO	
11:40	RAFAEL S.		RAFAEL S.		RAFAEL S.
12:00		LÉO		LÉO	
18:15	VITOR RODRIGUES	LEO REIS	VITOR RODRIGUES	LEO REIS	VITOR RODRIGUES
19:15	VITOR RODRIGUES	LEO REIS	VITOR RODRIGUES	LEO REIS	VITOR RODRIGUES

RUNNING CLASS

proforma
sob medida pra você

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00	JOÃO RAFAEL	AULA OUTDOOR	JOÃO RAFAEL	AULA OUTDOOR	JOÃO RAFAEL
8:00		AULA OUTDOOR		AULA OUTDOOR	
9:00	LICIO PAM		LICIO PAM		LICIO PAM
9:15		LÍCIO PAM		LÍCIO PAM	
12:00	LEANDRO SERAFIM		LEANDRO SERAFIM		
18:30	LÉO		LÉO		
19:00		PASSERI		PASSERI	

CROSS TRAINING

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00		FUNCIONAL Luis Guilherme		FUNCIONAL Luis Guilherme	
8:30	CROSS TRAINING Gaspar		CROSS TRAINING Gaspar		CROSS TRAINING Gaspar
9:30	ALONGAMENTO Anne Dias		ALONGAMENTO Anne Dias		ALONGAMENTO Anne Dias
10:30	YOGA Simone Z.	CROSS TRAINING Flávio Passos	YOGA Simone Z.	CROSS TRAINING Flávio Passos	YOGA Simone Z.
19:00		CROSS TRAINING Caio Nunes		CROSS TRAINING Caio Nunes	
19:15	CROSS TRAINING Flávio Passos		CROSS TRAINING Flávio Passos		CROSS TRAINING Flávio Passos

FINAL DE SEMANA

	SÁBADO	SALA	DOMINGO	SALA
9:15	SPINNING Escala	SPINNING		
10:00	YOGA Simone Z.	SALA 2	YOGA Simone Z.	SALA 2
10:00	RUNNING Escala	RUNNING	LOCAL Ana Lucia	SALA 1
10:15	LOCAL Escala	SALA 1		
10:30	SPINNING Escala	SPINNING	SPINNING Escala	SPINNING
10:30	CROSS TRAINING Escala	CROSS		
11:00			ALONGAMENTO Ana Lucia	SALA 1
11:30	ALONGAMENTO Anne Dias	SALA 1		

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA: 6h às 23h
SÁBADOS E FERIADOS: 8h às 19h
DOMINGOS: 9h às 14h

SERVIÇOS

Avaliações- funcional e nutricional
Wifi / Sauna feminina e masculina
Boutique / Lanchonete
Manobrista (6h às 14h)



proforma.oficial

www.proforma.com.br

TELEFONE: 2512.7320