

## NOSSOS HORÁRIOS

### AULAS PRÁTICAS

Manhã	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
6h30	preparatório agendado	prática completa Marcelo	preparatório agendado	prática completa Marcelo			
7h	preparatório Jefferson	prática completa Jefferson	preparatório Jefferson	prática completa Jefferson			
8h		prática completa Marcelo		prática completa Marcelo			
9h							
10h					prática avançada para instrutores		
11h		prática completa Evelyne		prática completa Evelyne			
12h	prática completa Evelyne		prática completa Evelyne		prática completa Evelyne	Prática básica	Prática básica
12h30		preparatório Evelyne		preparatório Evelyne			

Tarde	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
14h		preparatório Jefferson		preparatório Jefferson			
16h30	preparatório agendado	prática completa Melissa		prática completa Melissa	preparatório agendado		
17h30		prática completa Evelyne	preparatório Evelyne	prática completa Evelyne	preparatório Evelyne		
18h		preparatório Tiagoo		preparatório Tiagoo			
18h30		Força e Flexibilidade					

Noite	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
19h	Preparatório Evelyne	prática completa Evelyne	Preparatório Evelyne	prática completa Evelyne	Força e flexibilidade	prática completa Vinicius	prática completa Evelyne
						preparatório Vinicius	preparatório Evelyne
19h30	prática completa Cibele	preparatório Cibele	prática completa Cibele	preparatório Cibele			
20h	prática completa Evelyne		prática completa Evelyne				
21h							

**Válido para abril de 2020**

Os horários podem ter alterações no início de cada mês.

Para visualizar a última alteração, consulte sempre o nosso site:

[www.deroasealtodaxv.org/aulas](http://www.deroasealtodaxv.org/aulas)