

GRADE DE HORARIOS SÃO BERNARDO PLAZA				ACADEMIAS IMOOGI SÃO BERNARDO PLAZA SHOPPING			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h00							
07h30							
08h00							
08h30							
09h00	MUAY THAI E MUAY BORAN	BOXE & KICKBOXING	MUAY THAI E MUAY BORAN	BOXE & KICKBOXING	MUAY THAI E MUAY BORAN		
09h30	PEDRO	PEDRO	PEDRO	PEDRO	PEDRO		
10h00	BOXE & KICKBOXING	KRAV MAGA BR & BOXE	BOXE & KICKBOXING	KRAV MAGA BR & BOXE	BOXE & KICKBOXING		
10h30	PEDRO	PEDRO - FABIO	PEDRO	PEDRO - FABIO	PEDRO		
11h00	BOXE & KICKBOXING (PCD)		BOXE & KICKBOXING (PCD)			KRAV MAGA BR - BOXE MESTRE JEFERSON	
11h30	PEDRO		PEDRO				
12h00					BOXE & KICKBOXING (PCD)		
12h30					PEDRO		
13h00		BOXE & KICKBOXING		BOXE & KICKBOXING		CAPOEIRA COBRINHA	
13h30		PEDRO		PEDRO			
14h00						BOXE & KICKBOXING	
14h30							
15h00	KRAV MAGA BR		KRAV MAGA BR		KRAV MAGA BR	MUAY THAI E MUAY BORAN	
15h30	THIAGO		THIAGO		THIAGO	FEMININO GIOVANA	
16h00		KRAV MAGA BR		KRAV MAGA BR		BOXE	
16h30		PEDRO		PEDRO			
17h00	MUAY THAI E MUAY BORAN		MUAY THAI E MUAY BORAN		MUAY THAI E MUAY BORAN	MUAY THAI E MUAY BORAN	MUAY THAI E MUAY BORAN
17h30	FEMININO GIOVANA		FEMININO GIOVANA		FEMININO GIOVANA		
18h00	BOXE	MUAY THAI E MUAY BORAN	BOXE	MUAY THAI E MUAY BORAN	MUAY THAI E MUAY BORAN	BOXE & KICKBOXING	BOXE & KICKBOXING
18h30	PEDRO	GIOVANA	PEDRO	GIOVANA	GIOVANA		
19h00	IMOOGI DO	KICKBOXING MESTRE JEFERSON	IMOOGI DO	KICKBOXING MESTRE JEFERSON	KICKBOXING PEDRO	KRAV MAGA BR	KRAV MAGA BR
19h30	TAEKWONDO SILVIO - MESTRE JEFERSON		HAPKIDO - KUMDO MESTRE JEFERSON				
20h00	MUAY THAI E MUAY BORAN GIOVANA	KRAV MAGA BR - BOXE MESTRE JEFERSON	MUAY THAI E MUAY BORAN GIOVANA	KRAV MAGA BR - BOXE MESTRE JEFERSON	IMOOGI DO	TREINO FECHADO	
20h30	& KRAV MAGA BR MESTRE JEFERSON		& KRAV MAGA BR MESTRE JEFERSON		TAEKWONDO SILVIO - MESTRE JEFERSON - MESTRE FABRICIO		
21h00	KRAV MAGA BR - BOXE	IMOOGI DO	KRAV MAGA BR - BOXE	IMOOGI DO	KRAV MAGA BR - BOXE	TREINO FECHADO	
21h30	PEDRO	TAEKWONDO MESTRE FABRICIO	PEDRO	TAEKWONDO MESTRE FABRICIO	PEDRO		
22h00	JIU-JITSU	IMOOGI DO	JIU-JITSU LUCIANO	IMOOGI DO			
22h30	LUCIANO	HAPKIDO - KUMDO MESTRE JEFERSON - MESTRE FABRICIO		HAPKIDO - KUMDO MESTRE JEFERSON - MESTRE FABRICIO			
23h00							
MT (MUAY THAI) BOXE KRTJ (GOJU-RYU KARATE) FULL CONTACT (Mix KRT & TKD) CROSS & STRONG FIGHT: TRABALHO COM EXERCICIOS FUNCIONAIS E FORÇA VOLTADO PARA LUTAS KBX (KICKBOXING) TKD (TAEKWONDO) IMOOGI-DO (TKD,HKD & KMD) KRAV (DPU KRAV MAGA BR) ABS FIGHT (TREINO COM ENFASE EM ABDOMEN VOLTADO PARA LUTAS)							
JS: MESTRE JEFERSON TS: THIAGO SPADARI PH: PEDRO HENRIQUE GI: GIOVANA AM: ADOLFO MENDEZ FB: FABIO DE BEASI DV: DEVID TEIXEIRA CO: COBRINHA							

GRUPO IMOOGI ACADEMIAS	
UNIDADE 1 - CENTRO DE TREINAMENTO IMOOGI ACADEMIA	UNIDADE 2 - IMOOGI ACADEMIA SÃO BERNARDO PLAZA SHOPPING
AV. SENADOR VERGUEIRO, 4183 - 2º ANDAR - RUDGE RAMOS - SBC	AV. ROTARY, 624 - CENTRO - SBC LOJA 2082