

Horarios	GRADE DE HORÁRIOS SBPLAZA						
	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
07:00		BOXE		BOXE			
07:30							
08:00		KARATÊ OTOKOJUKU		KARATÊ OTOKOJUKU			
08:30							
09:00		KICKBOXING		KICKBOXING	MUAY THAI & BORAN		
09:30							
10:00	KICKBOXING & BOXE	KARATÊ BUKEIKORYU	KICKBOXING & BOXE	KARATÊ BUKEIKORYU	MUAY THAI & BORAN		
10:30							
11:00	INCLUSÃO PCD LUTAS	DPU KRAV MAGA BR	INCLUSÃO PCD LUTAS	DPU KRAV MAGA BR		BOXE & DPU KRAV MAGA BR	
11:30							
12:00						BOXE & DPU KRAV MAGA BR	
12:30							
13:00		INCLUSÃO PCD KICKBOXING		INCLUSÃO PCD KICKBOXING		CAPOEIRA GUINÉ BISSAU	
13:30							
14:00		INCLUSÃO PCD (T) DEFESA PESSOAL		INCLUSÃO PCD (T) DEFESA PESSOAL		INCLUSÃO PCD KICKBOXING	
14:30							
15:00	BOXE & DPU KRAV MAGA BR	KARATÊ BUKEIKORYU	BOXE & DPU KRAV MAGA BR	KARATÊ BUKEIKORYU	DPU KRAV MAGA BR	Treino Fechado	INCLUSÃO PCD LUTAS
15:30							
16:00		DPU KRAV MAGA BR		DPU KRAV MAGA BR		IMOOGI DO KUMDO	IMOOGI DO KUMDO
16:30							
17:00						MUAY THAI & BORAN	MUAY THAI & BORAN
17:30							
18:00	KICKBOXING & BOXE	MUAY THAI & BORAN	KICKBOXING & BOXE	MUAY THAI & BORAN	MUAY THAI & BORAN	KICKBOXING & BOXE	KICKBOXING & BOXE
18:30							
19:00	IMOOGI DO HAPKIDO+KUMDO	KICKBOXING & BOXE	IMOOGI DO HAPKIDO+KUMDO	KICKBOXING & BOXE		BOXE & DPU KRAV MAGA BR	BOXE & DPU KRAV MAGA BR
19:30							
20:00	MUAY THAI & BORAN	BOXE & DPU KRAV MAGA BR	MUAY THAI & BORAN	BOXE & DPU KRAV MAGA BR		INCLUSÃO PCD LUTAS	
20:30	KRAV MAGA		KRAV MAGA				
21:00	BOXE & DPU KRAV MAGA BR	MUSA TAEKWONDO	BOXE & DPU KRAV MAGA BR	MUSA TAEKWONDO			
21:30							
22:00	JIU JITSU & DEFESA PESSOAL	IMOOGI DO HAPKIDO+KUMDO	JIU JITSU & DEFESA PESSOAL	IMOOGI DO HAPKIDO+KUMDO			
22:30							
23:00							

Horarios	PROFISSIONAIS HABILITADOS
07:00	
07:30	INSTRUTOR THI SPADARI
08:00	
08:30	
09:00	INSTRUTOR PEDRO HENRIQUE
09:30	
10:00	
10:30	INSTRUTORA GIOVANA
11:00	
11:30	
12:00	MESTRE JAIME
12:30	
13:00	
13:30	SENSEI LUCIANO
14:00	
14:30	
15:00	INSTRUTOR BERNARDO
15:30	
16:00	
16:30	INSTRUTOR WILLIAN
17:00	
17:30	
18:00	MESTRE FABRÍCIO
18:30	
19:00	
19:30	INSRUTOR COBRINHA
20:00	
20:30	
21:00	GRÃO MESTRE JEFERSON
21:30	
22:00	
22:30	INSTRUTOR DE PLANTÃO
23:00	

TREINOS IMOOGI SBPLAZA SHOPPING
KICKBOXING & BOXE
SEGUNDAS & QUARTAS DAS 10H AS 10H50 SEGUNDAS QUARTAS SABADOS & DOMINGOS DAS 18H AS 18H50 TERÇAS & QUINTAS DAS 09H AS 09H50 TERÇAS & QUINTAS DAS 19H AS 19H50
INCLUSÃO PCD LUTAS
SEGUNDAS & QUARTAS DAS 11H AS 11H50
BOXE & DPU KRAV MAGA BR
SEGUNDAS QUARTAS & SEXTAS DAS 15H AS 15H50 SEGUNDAS & QUARTAS DAS 20H AS 20H50 SEGUNDAS & QUARTAS DAS 21H AS 21H50 TERÇAS & QUINTAS DAS 11H AS 11H50 SÁBADOS DAS 11H AS 12H50 TERÇAS & QUINTAS DAS 16H AS 16H50 TERÇAS & QUINTAS DAS 20H AS 20H50