

# GRADE DE HORARIOS GERAL

# GRADE 27/MARÇO/2022

IMOOGI ACADEMIA - UNIDADE SÃO BERNARDO PLAZA SHOPPING - Aberta das 09h00 as 22h00

| "MAR/2023" | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | SÁBADO                          | DOMINGO  |
|------------|--|---|--|---|---|---------------------------------|--|
| 07h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                           | Disponível p/<br>nova turma     |  |
| 08h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                           | Disponível p/<br>nova turma     |  |
| 09h 00     | KBX/Boxe (EP)  | Full-Contact (EP)<br>TF   | KBX/Boxe (EP)  | Full-Contact (EP)<br>TF   | KBX/Boxe (EP)   | Disponível p/<br>nova turma     |  |
| 10h 00     | Full-Contact (EP) (JS)<br>TF                             | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Full-Contact (EP) (JS)<br>TF                             | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Full-Contact (EP) (JS)<br>TF                          | Boxe/KRAV (JS)<br>11h00 - 13h00 |  |
| 11h 00     | Boxe (EP)<br>Turma em Formação                           | KRAV/Boxe (FA) (JS)   | Boxe (EP)<br>Turma em Formação                           | KRAV/Boxe (FA) (JS)   | Boxe (EP)<br>Turma em Formação                        |                                 |  |
| 12h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                           |                                 |  |
| 13h 00     | KBX/Boxe (EP)<br>TF                                      | Full-Contact (EP)   | KBX/Boxe (EP)<br>TF                                      | Full-Contact (EP)   | Disponível p/<br>nova turma                           | KRTJ (CA)                       | Espaço disponível<br>para seminários,<br>reuniões & eventos. |
| 14h 00     | CROSS FIGHT & STRONG<br>FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | KBX/Boxe (JS) (EP)<br>TF  | CROSS FIGHT & STRONG<br>FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | KBX/Boxe (JS) (EP)<br>TF  | CROSS FIGHT & STRONG FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | KBX (EP)(JS) (TS)<br>TF         |  |
| 15h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Disponível p/<br>nova turma                              | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Disponível p/<br>nova turma                           | Disponível p/<br>nova turma     |  |
| 16h 00     | CROSS FIGHT & STRONG<br>FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | KRAV (JS)/Boxe<br>TF  | CROSS FIGHT & STRONG<br>FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | KRAV (JS)/Boxe<br>TF  | CROSS FIGHT & STRONG FIGHT<br>(Confirme sua Presença) | Boxe (EP) (JS) (TS)<br>TF       |  |
| 17h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                              | Disponível p/<br>nova turma   | Disponível p/<br>nova turma                           | Disponível p/<br>nova turma     |  |
| 18h 00     | Boxe (EP)  | MT (JS)   | Boxe (EP)  | MT (JS)   | MT (JS)   | MT (JS) (TS)<br>TF              | Boxe (EP) (JS) (TS)<br>TF                                    |
| 19h 00     | KBX/Boxe (EP)  | KBX/Boxe (JS)   | KBX/Boxe (EP)  | KBX/Boxe (JS)   | KBX/Boxe (EP)   | KBX (JS)(TS)(EP)<br>TF          | KBX (JS)(TS)(EP)<br>TF                                       |
| 20h 00     | TKD (WTF) (TD)   | KRAV/Boxe (JS)  | TKD (WTF) (TD)   | KRAV/Boxe (JS)  | Disponível p/<br>nova turma                           | Boxe (EP) (JS) (TS)<br>TF       |  |
| 21h 00     | Disponível p/<br>nova turma                              | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Disponível p/<br>nova turma                              | IMOOGI-DO (JS)<br>(Arte dos Samurais Coreanos)<br>Hapkido - Taekwondo - Kumdo<br>TF | Disponível p/<br>nova turma                           |                                 |  |

MT (MUAY THAI) BOXE KRTJ (GOJU-RYU KARATE) FULL CONTACT (Mix KRT & TKD) CROSS & STRONG FIGHT: TRABALHO COM EXERCÍCIOS 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 | CA: SENSEI CAMILA | TS: THIAGO SPADARI | TD: TIAGO Dragões TKD | EP: ESTAGIARIO PEDRO | FA: FABIO

## GRUPO IMOOGI ACADEMIAS

UNIDADE 1 - CENTRO DE TREINAMENTO IMOOGI ACADEMIA

AV. SENADOR VERGUEIRO, 4183 - 2º ANDAR - RUDGE RAMOS - SBC

UNIDADE 2 - IMOOGI ACADEMIA SÃO BERNARDO PLAZA SHOPPING

AV. ROTARY, 624 - CENTRO - SBC | LOJA 2082