

# KANSAS

Companhia  
Athletica



## GRADE ADULTO 2024

(atual 17.10)

### MANHÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h00 - L.P.O (60' / SALA CF)	06h15 - BODY PUMP (PAULA) 60' / SALA 6	06h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)	06h15 - BODY PUMP (PAULA) 60' / SALA 6	05h45 - CORRIDA OUTDOOR (CARLOS C.) 45'
06h00 - AULA VIRTUAL (30' / SALA 7)	06h30 - SPINNING (PRISCILA D.) 45' / SALA 7	06h00 - AULA VIRTUAL (30' / SALA 7)	06h30 - SPINNING (PRISCILA D.) 45' / SALA 7	06h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)
06h15 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8	07h00 - MUAY THAI (JOSÉ E.) 60' / SALA LUTAS	06h15 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8	07h00 - MUAY THAI (JOSÉ E.) 60' / SALA LUTAS	06h00 - AULA VIRTUAL (30' / SALA 7)
06h30 - JIU JITSU (RAFAEL) 75' / SALA LUTAS	07h00 - BOXE FEMININO (GI) 60' / SALA LUTAS	06h30 - JIU JITSU (RAFAEL) 75' / SALA LUTAS	07h00 - BOXE FEMININO (GI) 60' / SALA LUTAS	06h15 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8
07h00 - YOGA (ANDRÉ) 60' / SALA 9	07h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)	07h00 - YOGA (ANDRÉ) 60' / SALA 9	07h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)	06h30 - JIU JITSU (RAFAEL) 75' / SALA LUTAS
07h00 - ALONGAMENTO (KÁTYA) 30' / SALA 6	07h00 - YOGA (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 9	07h00 - ALONGAMENTO (KÁTYA) 30' / SALA 6	07h00 - YOGA (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 9	07h00 - YOGA (ANDRÉ) 60' / SALA 9
07h00 - SPINNING (PAMELA T.) 45' / SALA 7	07h00 - ORANGE ZONE (PAMELA T.) 60' / SALA 8	07h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)	07h00 - ORANGE ZONE (PAMELA T.) 60' / SALA 8	07h00 - ALONGAMENTO (KÁTYA) 30' / SALA 6
07h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)	07h15 - FIT DANCE (RAQUEL) 45' / SALA 6	07h00 - BOXE (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	07h15 - FIT DANCE (RAQUEL) 45' / SALA 6	07h00 - CROSSCIA (60' / SALA 10)
07h00 - BOXE (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	08h00 - MAT PILATES (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 6	07h00 - SPINNING (PAMELA T.) 45' / SALA 7	08h00 - MAT PILATES (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 6	07h00 - SPINNING (PAMELA T.) 45' / SALA 7
07h30 - ORANGE ZONE (KÁTYA) 60' / SALA 8	08h00 - AULA VIRTUAL (30' / SALA 7)	07h30 - ORANGE ZONE (KATYA) 60' / SALA 8	08h00 - AULA VIRTUAL (30' / SALA 7)	07h30 - ORANGE ZONE (KÁTYA) 60' / SALA 8
08h00 - COND. AQUÁT. PLAT. (MARTHA) 45' / PISC. PEQUENA	09h00 - MULTI PLATINUM (MARTHA) 45' / SALA 6	08h00 - COND. AQUÁT. PLAT. (MARTHA) 45' / PISC. PEQUENA	09h00 - MULTI PLATINUM (MARTHA) 45' / SALA 6	08h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (ALMYR) 90' / QUADRA
08h00 - POWER ABS (LEISA) 30' / SALA 6	09h45 - ALONG. PLATINUM (MARTHA) 30' / SALA 6	08h00 - POWER ABS (LEISA) 30' / SALA 6	09h45 - ALONG. PLATINUM (MARTHA) 30' / SALA 6	08h00 - COND. AQUÁT. PLAT. (MARTHA) 45' / PISC. PEQUENA
08h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (ALMYR) 90' / QUADRA	10h00 - CIA FUNCIONAL (AIRTON) 45' / SALA 8	08h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (ALMYR) 90' / QUADRA	10h00 - CIA FUNCIONAL (AIRTON) 45' / SALA 8	08h00 - POWER ABS (MEG) 30' / SALA 6
08h30 - GLÚTEO (LEISA) 30' / SALA 8	11h30 - YOGA (HENRIQUE) 90' / SALA 9	08h30 - GLÚTEO (LEISA) 30' / SALA 8	11h30 - YOGA (HENRIQUE) 90' / SALA 9	08h30 - ALONGAMENTO (MEG) 30' / SALA 6
09h00 - MUSC. PLATINUM (MARTHA) 45' / SALA MUSC.		09h00 - MUSC. PLATINUM (MARTHA) 45' / SALA MUSC.		08h30 - LPF (PATY CAPUCHO) 30' / SALA 9
09h00 - SPINNING (PAMELA T.) 45' / SALA 7		09h00 - SPINNING (PAMELA T.) 45' / SALA 7		09h00 - ORANGE Z. PLATINUM (MARTHA) 60' / SALA 8
10h30 - YOGA (DANIEL P.) 90' / SALA 9		10h00 - YOGA PLATINUM (SIMONE) 30' / SALA 9		09h00 - THE TRIP (PAMELA T.) 45' / SALA 7
		10h30 - YOGA (SIMONE) 90' / SALA 9		09h50 - SUPERIOGA PLATINUM (MARTHA) 45' / SALA 6
				10h30 - YOGA (ADRIANA) 90' / SALA 9

### TARDE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12h30 - ORANGE ZONE (AMANDA) 60' / SALA 8	12h00 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	12h30 - ORANGE ZONE (AMANDA) 60' / SALA 8	12h00 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	12h30 - ORANGE ZONE (PAMELA) 60' / SALA 8
12h30 - COND. AQUÁTICO (KALINE) 45' / PISC. PEQUENA	12h15 - JIU JITSU (RAFAEL) 75' / SALA LUTAS	12h30 - COND. AQUÁTICO (KALINE) 45' / PISC. PEQUENA	12h15 - JIU JITSU (RAFAEL) 75' / SALA LUTAS	12h30 - COND. AQUÁTICO (KALINE) 45' / PISC. PEQUENA
17h00 - ORANGE ZONE (CIDA) 30' / SALA 8	12h30 - HIDROBIKE (KALINE) 45' / PISC. PEQUENA	17h00 - ORANGE ZONE (CIDA) 30' / SALA 8	12h30 - HIDROBIKE (KALINE) 45' / PISC. PEQUENA	
17h30 - SPINNING (CIDA) 30' / SALA 7	12h45 - POWER ABS (BETO) 15' / SALA 6	17h30 - SPINNING (CIDA) 30' / SALA 7	12h45 - POWER ABS (BETO) 15' / SALA 6	
	17h00 - ORANGE ZONE (PAMELA) 60' / SALA 8		17h00 - ORANGE ZONE (PAMELA) 60' / SALA 8	

MAIS INFORMAÇÕES PELO SITE CIAKANSAS.COM.BR - TEL.: (11) 5105-7000  
OS HORÁRIOS PODERÃO SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO



## NOITE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18h30 - TREINAM. DE NAT. (ANDRÉ) 90' / PISC. GRANDE	18h00 - FUTSAL (DIOGO) 90' / QUADRA	18h30 - TREINAM. DE NAT. (ANDRÉ) 90' / PISC. GRANDE	18h00 - FUTSAL (DIOGO) 90' / QUADRA	18h30 - TREINAM. DE NAT. (ANDRÉ) 90' / PISC. GRANDE
18h30 - CORE LES MILLS (VILLAS) 30' / SALA 6	18h00 - MAT PILATES (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 6	18h30 - POWER ABS (VILLAS) 30' / SALA 6	18h00 - MAT PILATES (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 6	18h30 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8
18h30 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8	18h30 - BOXE (INICIANTE) (GI) 45' / SALA LUTAS	18h30 - ORANGE ZONE (PAULINHA) 60' / SALA 8	18h30 - BOXE (INICIANTE) (GI) 45' / SALA LUTAS	19h00 - YOGA (ANDRÉIA A.) 60' / SALA 6
19h00 - BOXE (INTERM/AVANÇADO) (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	18h30 - ORANGE ZONE (DANIELA) 60' / SALA 8	19h00 - BOXE (INTERM/AVANÇADO) (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	18h30 - ORANGE ZONE (DANIELA) 60' / SALA 8	19h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA
19h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA	18h30 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	19h00 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA	18h30 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	19h00 - CAPOEIRA (KINO) 60' / SALA 6
19h00 - FITDANCE (LEANDRO) 60' / SALA 6	19h00 - BOXE (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	19h00 - FITDANCE (LEANDRO) 60' / SALA 6	19h00 - BOXE (ÁTILA CEBOLA) 60' / SALA LUTAS	19h15 - SPINNING (VILLAS) 45' / SALA 7
19h15 - JIU JITSU (CARLOS) 75' / SALA LUTAS	19h00 - YOGA (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 9	19h15 - JIU JITSU (CARLOS) 75' / SALA LUTAS	19h00 - YOGA (PATRÍCIA P.) 60' / SALA 9	19h30 - CROSSCIA 60' / SALA 10
19h15 - SPINNING (VILLAS) 45' / SALA 7	19h00 - MUAY THAI (INIC./INTERM.) (GUSTAVO) 60' / SALA LUTAS	19h15 - THE TRIP (VILLAS) 45' / SALA 7	19h00 - MUAY THAI (INIC./INTERM.) (GUSTAVO) 90' / SALA LUTAS	20h00 - MEDITAÇÃO (ANDRÉIA A.) 30' / SALA 9
19h30 - CROSSCIA 60' / SALA 10	19h00 - MUAY THAI (AVANÇADO) (GUSTAVO) 90' / SALA LUTAS	19h30 - CROSSCIA 60' / SALA 10	19h00 - MUAY THAI (AVANÇADO) (GUSTAVO) 90' / SALA LUTAS	20h30 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA
19h30 - COND. AQUÁTICO (LIGIA) 45' / PISC. PEQUENA	19h00 - BODY PUMP (NAYARA) 60' / SALA 6	19h30 - COND. AQUÁTICO (LIGIA) 45' / PISC. PEQUENA	19h00 - BODY PUMP (NAYARA) 60' / SALA 6	
19h45 - ORANGE ZONE (PAULA) 60' / SALA 8	19h30 - AQUAFITNESS (ARLETTE) 45' / PISC. PEQUENA	19h45 - ORANGE ZONE (PAULA) 60' / SALA 8	19h30 - AQUAFITNESS (ARLETTE) 45' / PISC. PEQUENA	
20h00 - AXIS (VILLAS) 30' / SALA 6	19h30 - CROSSCIA 60' / SALA 10	20h00 - AXIS (VILLAS) 30' / SALA 6	19h30 - L.P.O 60' / SALA CF	
20h30 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA	19h30 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	20h30 - VÔLEI (INTERM/AVANÇADO) (BIRO) 85' / QUADRA	19h30 - SPINNING (BETO) 45' / SALA 7	
	19h30 - BASQUETE (RICARDO) 120' / QUADRA		19h30 - BASQUETE (RICARDO) 120' / QUADRA	
	19h45 - ORANGE ZONE (DANIELA) 60' / SALA 8		19h45 - ORANGE ZONE (DANIELA) 60' / SALA 8	
	19h45 - BOXE (GI) 60' / SALA DE LUTAS		19h45 - BOXE (PEDRÃO) 60' / SALA DE LUTAS	
	20h00 - CIRCO (KINO) 90' / SALA 9		20h00 - CIRCO (KINO) 90' / SALA 9	

## SÁBADO

10h45 - ORANGE ZONE  
(PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA 811h00 - CROSSCIA  
60' / SALA 1012h00 - SPINNING  
(PROF. DE PLANTÃO) 45' / SALA 712h00 - COND. AQUÁTICO  
(PROF. DE PLANTÃO) 45' / PISC. PEQ.

## DOMINGO

10h00 - ORANGE ZONE  
(PROF. DE PLANTÃO) 60' / SALA 811h15 - SPINNING  
(PROF. DE PLANTÃO) 45' / SALA 7

## HORÁRIO DA ACADEMIA

## SEGUNDA A SEXTA

05H00 ÀS 23H00

## DOMINGOS, SÁBADOS E FERIADOS

08H00 ÀS 17H00

## HORÁRIO NATAÇÃO FLEX TIME

## SEGUNDA A SEXTA

05H30 ÀS 14H00 E 15H00 ÀS 21H45

## SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS

08H00 ÀS 14H00