

Espaço Funcional - Grade de Horários - V. 09/02/2026



Modalidade	DIAS	HORÁRIOS (Início da Aula)
Treinamento Funcional	Segundas, Quartas, Sextas	06:30h, 07:30h, 08:30h, 09:30h, 10:30h, 17h, 18h e 19h(exceto sexta)
	Terças, Quintas	07h, 08h, 17h, 18h
Terceira Idade	Segundas, Quartas, Sextas	08:30h, 09:30h
	Terças, Quintas	10h
Pilates ou Pilates + Musculação	Segundas/Quartas	11:30h - 14h, 15h, 16h, 17h, 18h
Arte Marcial Russa (Systema)	Terças e Quintas	07h, 19h
	Sábados (2h de treino)	10h
Aulas Particulares	Modalidades - Consultar Agenda	Ballet Lyrical - Quintas - 11h Dança de Salão (3a idade) - Terça -10:30h
Atendimento Fisioterapia e Terapias Associadas: Acupuntura, Massoterapia, LET - Terapia Linfática,, Magnetoterapia, TokSen, Alinhamento Postural, Laserterapia, Ozônioioterapia e etc.		Consultar Agenda nos fones abaixo.
Hipnose Clínica + Psicoeducação	Consultar agenda (disponível também para os finais de semana) <i>Atendemos casos complexos.</i>	NOVIDADE: Alugamos sala para Cursos Diversos, Aulas de Yoga/Dança/Pilates, Ensaio de Teatro, Acupuntura, etc.
 Adquira seu Kettlebell & Clubbell NRRU	Contatos abaixo	

Atenção: Nos preocupamos com sua saúde e excelência no atendimento. Trabalhamos com Vagas Limitadas por perfil/turma e *sujeitos que tragam* sua garrafinha de água pessoal e e sua toalhinha de rosto.

Ligue: (11) 3021-6769 - 3871-9533 - WhatsApp (11) 9.7598-8001
E-mail: carlos.espacofuncional@gmail.com - www.espacofuncional.com.br

Observação:

Horários das modalidades sujeito a alterações.

Tem uma turma de amigos (as) e/ou precisa de um horário alternativo? Fale com a gente!



Sede:



Apoio:



- (1) Tem uma turma de amigos? Consulte a abertura de uma nova turma em horário alternativo.
- (2) Turma para atendimento de Doenças/Dores Crônicas e problemas Osteomusculares distribuídas na grade acima.

***** Teremos muito prazer em recebê-lo e sanar suas eventuais dúvidas *****
****** Agende aula experimental e surpreenda-se com os RESULTADOS! ******

Sede:



Apoio:



* Confira se houve alterações na grade em: <http://www.espacofuncional.com.br/gradehorarios>