

## Horários Artes Marciais e Lutas Attack 2025

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00-08:00		Boxe / Muay Thai		Boxe / Muay Thai		
08:30-09:40						Krav Maga
10:00-11:00	Tae Kwon Do	Taekwondo Kid's	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	Taekwondo Kid's
11:00-12:00						Boxe / Muay Thai
12:00-13:30						Tae Kwon Do
16:30-17:30		Tae Kwon Do		Tae Kwon Do		
17:30-18:30	Taekwondo Kid's	Boxe / Muay Thai	Taekwondo Kid's	Boxe / Muay Thai	Taekwondo Kid's	
18:30-19:30	Boxe / Muay Thai	Taekwondo Kid's	Boxe / Muay Thai	Taekwondo Kid's	Boxe / Muay Thai	
19:30-20:30	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	Tae Kwon Do	
20:30-21:30		Boxe / Muay Thai		Boxe / Muay Thai		



Metrô Saúde - Av. Jabaquara 1321 Whatsapp 11 98623-9571 Instagram: artesmarciaisattack

\* É obrigatório o uso de uniforme completo em todas as aulas, sendo para Muay Thai o shorts Thai, camiseta Attack, atadura de mão e luvas. (indicamos também para segurança o uso de caneleira e protetor bucal); Taekwondo usa-se o Dobok da equipe Attack ou camiseta da equipe, faixa da graduação (indicamos para segurança o uso de meia, luvas, caneleira, ante-braço.); Boxe usa-se atadura de mão e luvas. Krav Maga camiseta da equipe e calça preta.

\* Personal training atendimento com hora marcada das 06:00 às 23:00 de segunda à sexta e aos sábados das 08:00 às 18hs.