

Ginástica

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã	Localizada 7h15 às 7h55 Profª Katia	Alongamento 7h15 às 7h55 Profª Katia	Ginástica Postural 7h15 às 7h55 Profª Katia	Alongamento 7h15 às 7h55 Profª Camila	Localizada 7h15 às 7h 55 Profª Ricardo		
	Circuito 8h às 8h55 Profª Camila	JUMP and UP 8h às 8h45 Profª Camila	CFT 8h às 8h55 Profª Camila	Localizada 8h às 8h55 Profª Katia	Ritmos 8h às 8h55 Profª Camila/Katia		
	Localizada 9h às 9h55 Profª Ricardo	Total CORE 9h às 9h30 Profª Camila	Local Funcional 9h às 9h55 Profª Ricardo	Step 9h15 às 9h55 Rotativo	GAP 9h15 às 10hs Profª katia		
	Dança Livre 10h15 às 11hs Profª Katia/Camila	Localizada 10h15 às 11h10 Profª Ricardo	Alongamento 10h15 às 11h Profª Katia	Localizada 10h15 às 11h10 Profª Ricardo	Especial Senior 10h às 10h45 Profª Camila	Aula Especial 10h10 às 11h05 ROTATIVO	Aula Especial 10h10 às 11h05 ROTATIVO
	Alongamento 11h às 11h45 Profª Camila	Alongamento 11h15 às 12h Profª Ricardo	Especial Senior 11h às 11h45 Profª Camila	Alongamento 11h15 às 12h Profª Ricardo	Alongamento 11h às 11h45 Profª Camila	Local 11h15 às 12h10 ROTATIVO	Local 11h15 às 12h10 ROTATIVO
						Alongamento 12h15 às 12h45 ROTATIVO	Alongamento 12h15 às 12h45 ROTATIVO
T A R D E	Localizada 14h às 14h55 Profª Adriana		Localizada 14h às 14h55 Profª Adriana		Localizada 14h às 14h55 Profª Adriana		
	Step Básico 15h10 às 15h55 Profª Jéssica	Localizada 15h às 15h55 Profª Jéssica	Step 15h10 às 15h55 Profª Adriana	Localizada 15h às 15h55 Profª Jéssica	Ritmos 15h10 às 15h55 Profª Jéssica		
	Ginástica Postural 16h10 às 16h55 Profª Jéssica	Alongamento 16h10 às 16h50 Profª Zaini	Ginástica Postural 16h10 às 16h55 Profª Jéssica	Alongamento 16h10 às 16h50 Profª Zaini	Ginástica Postural 16h10 às 16h55 Profª Jéssica		
	Abdominal Alongamento 17h às 17h55 Profª Jéssica	GAP 17h às 17h45 Profª Adriana Abdomen 17h50 às 18h05 Profª Zaini	Total CORE Alongamento 17h às 17h55 Profª Jéssica	GAP 17h às 17h45 Profª Adriana Abdomen 17h50 às 18h05 Profª Zaini	Abdominal Alongamento 17h às 17h55 Profª Adriana		
N O I T E	Circuito 18h às 18h45 Profª Adriana	Ritmos 18h15 às 19h Profª Jéssica	Circuito 18h às 18h45 Profª Adriana	Ritmos 18h15 às 19h Profª Jéssica	Localizada 18h às 18h55 Profª Zaini		
	Localizada 19h às 19h55 Profª Adriana	Ginástica Postural 19h05 às 19h50 Profª Jéssica	Localizada 19h às 19h55 Profª Adriana/Zaini	Ginástica Postural 19h05 às 19h50 Profª Zaini			
	CORE 20h05 às 20h25 Profª Zaini Fast Alongamento 20h25 às 20h45	Alongamento 20h às 20h40 Profª Adriana	CORE 20h05 às 20h25 Profª Zaini Fast Alongamento 20h25 às 20h45	Alongamento 20h às 20h40 Profª Adriana			
	Duathlon(2 salas) 21h às 21h30 Profª Zaini	HIIT 21h às 21h30 Profª Zaini	Duathlon(2 salas) 21h às 21h30 Profª Zaini	HIIT 21h às 21h30 Profª Zaini			

Grade sujeita a alterações no decorrer do período / Não haverá aulas nos feriados.

