

Válida a partir de
01/02/2023



BIKE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã		BIKE I às 7h Ketty		BIKE I às 7h Ketty			
	Bike às 7h45 Ketty	Bike às 8h Ricardo	Bike às 7h45 Ketty	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h às 7h45 Ketty		
		Bike 8h15 às 9h Ketty		Bike 8h15 às 9h Ricardo	Bike/GAP 8h15 às 9h Ketty		
	Bike às 10h Ricardo	BIKE/MIX às 10h Ricardo	Bike às 10h Ketty	BIKE/MIX 9h15 às 10h Ricardo	Bike às 10h Jéssica		
					BIKE I 10h30 às 11h Ketty	10h às 10h45 (ROTATIVO)	10h às 10h45 (ROTATIVO)
T A R D E / N O I T E					BIKE às 14h45 Ricardo		
	Bike às 15h45 Adriana		Bike às 15h45 Adriana				
		Bike às 16h45 Jéssica		Bike 16h às 16h45 Jéssica			
		Bike às 18h45 Adriana		Bike 18h às 18h45 Adriana			
			Bike às 19h45 Adriana		Bike 19h às 19h45 Adriana		
		BIKE/ MIX às 21h Jéssica					



Clube Paineiras do Morumbi

Bike I = Aula destinada a quem interessar pedalar 30 minutos, iniciante ou senior.

Bike = 45 minutos da atividade cardiovascular.

Bike/ GAP = Aula de bike com a mescla de alguns exercícios de resistência e força muscular para membros inferiores.

Bike/ MIX = Aula de bike com a mescla de alguns exercícios localizados variados.

Rotativo = Variação do professor.

Obs.: Nas aulas com características diferenciadas da tradicional, não é obrigatório a execução de exercícios localizados.

Podendo o aluno permanecer pedalando na bike.