

## BIKE

**Início 30/07/2024**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>M A N H Ã</b>		<b>Bike FAST</b> 6h30 às 7h <b>Ketty</b>		<b>Bike FAST</b> 6h30 às 7h <b>Ketty</b>			
	<b>Bike</b> 7h às 7h45 <b>Ketty</b>	<b>Bike</b> 7h15 às 8h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 7h às 7h45 <b>Ketty</b>	<b>Bike</b> 7h15 às 8h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 7h às 7h45 <b>Ketty</b>		
		<b>Bike</b> 8h15 às 9h <b>Tom</b>		<b>Bike</b> 8h15 às 9h <b>Tom</b>	<b>Bike/GAP</b> 8h15 às 9h <b>Ketty</b>		
	<b>Bike</b> 9h15 às 10h <b>Ricardo</b>	<b>BIKE/MIX</b> 9h15 às 10h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 9h15 às 10h <b>Ketty</b>	<b>BIKE/MIX</b> 9h15 às 10h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 9h15 às 10h <b>Jéssica</b>	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>(ROTATIVO)</b>	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>(ROTATIVO)</b>
					<b>Bike FAST</b> 10h30 às 11h <b>Ketty</b>	<b>Bike</b> 10h às 10h45 <b>Luiz Felipe</b>	
		<b>BIKE</b> 12h às 12h45 <b>Ricardo</b>		<b>BIKE</b> 12h às 12h45 <b>Ricardo</b>			
	<b>Bike</b> 15h às 15h45 <b>Adriana</b>		<b>Bike</b> 15h às 15h45 <b>Jéssica</b>		<b>Bike</b> 15h às 15h45 <b>Adriana</b>		
		<b>Bike</b> 16h às 16h45 <b>Jéssica</b>	<b>Bike FAST</b> 16h30 às 17h <b>Adriana</b>	<b>Bike</b> 16h às 16h45 <b>Jéssica</b>			
	<b>Bike FAST</b> 18h às 18h30 <b>Luiz Felipe</b>	<b>Bike</b> 18h às 18h45 <b>Adriana</b>	<b>Bike</b> 18h às 18h45 <b>Adriana</b>	<b>Bike</b> 18h às 18h45 <b>Adriana</b>			
	<b>Bike</b> 19h às 19h45 <b>Luiz Felipe</b>		<b>Bike</b> 19h às 19h45 <b>Luiz Felipe</b>		<b>Bike</b> 19h às 19h45 <b>Luiz Felipe</b>		
		<b>BIKE/ MIX</b> 20h15 às 21h <b>Jéssica</b>		<b>BIKE/ MIX</b> 20h15 às 21h <b>Luis Felipe</b>			



Clube Paineiras do Morumby

**Bike GAP** = Aula de bike com a mescla de alguns exercícios localizados para membros inferiores.

**Bike FAST** = Aula destinada a quem interessar pedalar 30 minutos.

**Bike** = 45 minutos da atividade cardiovascular.

**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.