

SALA DE GINÁSTICA

JULHO (FÉRIAS) 16/07 a 29/07

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Flow (Sala de Karatê) 7h30 às 8h Ricardo	Flexibility 7h15 às 8h Tom	Flow (Sala de Karatê) 7h30 às 8h Ricardo	Flexibility 7h15 às 8h Tom			
	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo			
	Localizada 9h15 às 10h Tom		Localizada 9h às 9h45 Alongamento 9h45 às 10h10		Localizada 9h15 às 10h Tom		
	Alongamento 10h30 às 11h Lucas/Henrique	Especial Senior 10h15 às 11h Ricardo		Especial Senior 10h15 às 11h Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Lucas/Henrique		
				Alongamento 11h15 às 11h45 Ricardo		Localizada 11h às 11h45 (Rotativo)	Localizada 11h às 11h45 (Rotativo)
						Alongamento 12h às 12h30 (Rotativo)	Alongamento 12h às 12h30 (Rotativo)
T A R D E / N O I T E	Localizada 14h às 14h45 Adriana		Localizada 14h às 14h45 Ricardo		Localizada 14h às 14h45 Adriana		
			Circuito 15h às 15h45 Adriana				
		Alongamento 16h às 16h45 Adriana		Alongamento 16h às 16h45 Adriana	Circuito 16h às 16h45 Adriana		
	CORE/Along. 17h às 17h45 Luiz Felipe	Localizada 17h às 17h45 Adriana	Circuito 17h às 17h45 Luiz Felipe	Localizada 17h às 17h45 Adriana	CORE/Along. 17h às 17h45 Luiz Felipe		
	Localizada 18h às 18h45 Adriana		Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe		Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe		
	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Gin. Postural 19h às 19h45 Luiz Felipe	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Gin. Postural 19h às 19h45 Luiz Felipe			
		Flexibility 20h às 20h30 Adriana		Flexibility 20h às 20h30 Adriana			

Ballet Fit = Aula com movimentos de ballet clássico mesclado com exercícios tradicionais da ginástica.

Flexibility = Aula de alongamento com exercícios mais intensos de Flexibilidade.

Flow = Aula com componentes de ginástica natural e com fluência corporal combinadas.

Especial Senior = Aula de condicionamento físico global destinada à associados senior.

CORE = Exercícios específico para a região abdominal, paravertebral e músculos próximos.

Circuito Fight = Exercícios com gestual de Lutas de forma intervalada e intercalada com exercícios funcionais.

Circuito Funcional = Estações com exercícios variados do Treinamento Funcional.

Ginástica Postural = Ginástica de força e flexibilidade que melhora a postura e o bem estar.