

## SALA DE GINÁSTICA

Início 30/07/2024

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	<b>Flow</b> (Sala de Karatê) 7h30 às 8h Ricardo	<b>Flexibility</b> 7h15 às 8h Ketty	<b>Flow</b> (Sala de Karatê) 7h30 às 8h Ricardo	<b>Gin. Postural</b> 7h15 às 8h Ketty	<b>Gin. Postural</b> 7h30 às 8h Jéssica		
	<b>Alongamento</b> 7h45 às 8h15 Ketty		<b>Alongamento</b> 7h45 às 8h15 Ketty				
	<b>Circuito</b> 8h15 às 9h Ricardo	<b>Localizada</b> 8h15 às 9h Ricardo	<b>Circuito</b> 8h15 às 9h Ricardo	<b>Localizada</b> 8h15 às 9h Ricardo	<b>Ritmos</b> 8h15 às 9h Jéssica		
	<b>Localizada</b> 9h15 às 10h Ketty	<b>Ballet Fit</b> 9h15 às 10h Ketty	<b>Localizada</b> 9h15 às 10h <b>Alongamento</b> 10h às 10h15	<b>Step</b> 9h15 às 10h Ketty	<b>Localizada</b> 9h15 às 10h Ketty	<b>Alongamento</b> 9h15 às 9h45 Luiz Felipe	
	<b>Especial Senior</b> 10h15 às 11h Ricardo	<b>Especial Senior</b> 10h15 às 11h Ketty	<b>GAP</b> 10h15 às 11h Ketty	<b>Especial Senior</b> 10h15 às 11h Ketty	<b>Alongamento</b> 10h15 às 10h45 Jéssica	<b>Rotativo</b> 10h às 10h45	<b>Rotativo</b> 10h às 10h45
	<b>Alongamento</b> 11h15 às 12h Ketty			<b>Alongamento</b> 11h15 às 11h45 Ricardo		<b>Localizada</b> 11h às 11h45 <b>(Rotativo)</b>	<b>Localizada</b> 11h às 11h45 <b>(Rotativo)</b>
						<b>Alongamento</b> 12h às 12h30 <b>(Rotativo)</b>	<b>Alongamento</b> 12h às 12h30 <b>(Rotativo)</b>
T A R D E / N O I T E	<b>Localizada</b> 14h às 14h45 Adriana	<b>Especial Senior</b> 14h15 às 14h45 Ricardo	<b>Localizada</b> 14h às 14h45 Ricardo		<b>Localizada</b> 14h às 14h45 Adriana		
	<b>Alongamento</b> 15h às 15h30 Jéssica	<b>Localizada</b> 15h às 15h45 Jéssica	<b>Circuito</b> 15h às 15h45 Adriana	<b>Localizada</b> 15h às 15h45 Jéssica			
	<b>Gin. Postural</b> 16h às 16h45 Jéssica	<b>Alongamento</b> 16h às 16h45 Adriana	<b>Gin. Postural</b> 16h às 16h45 Jéssica	<b>Alongamento</b> 16h às 16h45 Adriana	<b>Circuito</b> 16h às 16h45 Adriana		
	<b>CORE/Along.</b> 17h às 17h45 Jéssica	<b>Localizada</b> 17h às 17h45 Adriana	<b>Circuito Funcional</b> 17h às 17h45 Jéssica	<b>Localizada</b> 17h às 17h45 Adriana	<b>CORE/Along.</b> 17h às 17h45 Luiz Felipe		
	<b>Localizada</b> 18h às 18h45 Adriana	<b>Ritmos</b> 18h às 18h45 Jéssica	<b>Localizada</b> 18h às 18h45 Luiz Felipe	<b>Ritmos</b> 18h às 18h45 Jéssica	<b>Localizada</b> 18h às 18h45 Luiz Felipe		
	<b>Circuito</b> 19h às 19h45 Adrian	<b>Gin. Postural</b> 19h às 19h45 Jéssica	<b>Circuito</b> 19h às 19h45 Adrian	<b>Gin. Postural</b> 19h às 19h45 Jéssica			
	<b>CORE/Along.</b> 20h às 20h30 Felipe	<b>Flexibility</b> 20h às 20h30 Adriana	<b>CORE/Along.</b> 20h às 20h30 Luiz Felipe	<b>Flexibility</b> 20h às 20h30 Adriana			
	<b>Circuito Fight</b> 20h às 20h30 Luiz Felipe						

**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.