

## GRADE DE FÉRIAS 3

20/01 a 02/02/2025

Rev. 02

|  | Segunda   | Terça   | Quarta                                       | Quinta   | Sexta   | Sábado   | Domingo  |
|--|---|---|--|--|---|--|--|
| <b>M<br/>A<br/>N<br/>H<br/>Ã</b>                                     | <b>Bike</b><br>7h às 7h45<br><b>Ricardo</b>       | <b>Bike</b><br>7h às 7h45<br><b>Ricardo</b>       | <b>Bike</b><br>7h às 7h45<br><b>Ricardo</b>  | <b>Bike</b><br>7h às 7h45<br><b>Ricardo</b>            |   |  |  |
|  |   | <b>Bike</b><br>8h15 às 9h<br><b>Tom</b>           |  | <b>Bike</b><br>8h15 às 9h<br><b>Tom</b>                | <b>Bike/GAP</b><br>8h às 8h45<br><b>Tom</b>       |  |  |
|  | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>Tom</b>           |   | <b>Bike</b><br>9h15 às 10h<br><b>Ricardo</b> |  | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>Tom</b>           | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>(ROTATIVO)</b> | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>(ROTATIVO)</b> |
| <b>T<br/>A<br/>R<br/>D<br/>E<br/>/<br/>N<br/>O<br/>I<br/>T<br/>E</b> |   |   | <b>Bike</b><br>15h às 15h45<br><b>Aline</b>  |  |   |  |  |
|  |   |   |  |  | <b>Bike</b><br>17h às 17h45<br><b>Luiz Felipe</b> |  |  |
|  |   | <b>Bike</b><br>18h às 18h45<br><b>Luiz Felipe</b> |  | <b>Bike</b><br>18h às 18h45<br><b>Luiz Felipe</b>      |   |  |  |
|  | <b>Bike</b><br>19h às 19h45<br><b>Luiz Felipe</b> |   |  |  |   |  |  |
|  |   | <b>BIKE/ MIX</b><br>20h15 às 21h<br><b>Aline</b>  |  | <b>BIKE/ MIX</b><br>20h15 às 21h<br><b>Luiz 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.