

GINÁSTICA

GRADE DE FÉRIAS - 3

20/01 a 02/02/2025

Rev. 02

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		Alongamento 7h15 às 7h45 Tom		Alongamento 7h15 às 7h45 Tom	Gin. Postural 7h30 às 8h Aline		
	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo	Ritmos 8h15 às 9h Aline		
	Localizada 9h15 às 10h Ricardo	Circuito 9h15 às 10h Ricardo		Circuito 9h15 às 10h Ricardo	Localizada 9h15 às 10h Aline		
	Alongamento 10h15 às 10h45 Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Aline	Rotativo 10h às 10h45	Rotativo 10h às 10h45
						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 Aline		Localizada 14h às 14h45 Ricardo				
	Alongamento 15h às 15h30 Aline	Localizada 15h às 15h45 Luiz Felipe		Localizada 15h às 15h45 Luiz Felipe			
	Gin. Postural 16h às 16h45 Aline	Alongamento 16h às 16h45 Luiz Felipe	Gin. Postural 16h às 16h45 Aline	Alongamento 16h às 16h45 Luiz Felipe	Circuito 16h às 16h45 Luiz Felipe		
		Localizada 17h às 17h45 Luiz Felipe		Localizada 17h às 17h45 Luiz Felipe			
	Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe	Ritmos 18h às 18h45 Aline	Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe	Ritmos 18h às 18h45 Aline	Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe		
		Gin. Postural 19h às 19h45 Aline	Circuito 19h às 19h45 Luiz Felipe	Gin. Postural 19h às 19h45 Aline			
	CORE/Along. 20h às 20h30 Luiz Felipe		CORE/Along. 20h às 20h30 Luiz Felipe				
		Circuito 20h30 às 21h 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.