

## BIKE Início 23/06

### GRADE FÉRIAS

Ketty e Luiz

|                                                     | Segunda                                             | Terça                                              | Quarta                                              | Quinta                                           | Sexta                                         | Sábado                                         | Domingo                                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                     |                                                     | <b>Bike</b><br>7h15 às 8h<br><b>Ricardo</b>        |                                                     | <b>Bike</b><br>7h15 às 8h<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</b><br>9h15 às 10h<br><b>Ricardo</b>        | <b>BIKE/MIX</b><br>9h15 às 10h<br><b>Ricardo</b>   | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>Tom</b>             | <b>BIKE/MIX</b><br>9h15 às 10h<br><b>Ricardo</b> | <b>Bike</b><br>9h15 às 10h<br><b>Clayton</b>  | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>(ROTATIVO)</b> | <b>Bike</b><br>9h às 9h45<br><b>(ROTATIVO)</b> |
|                                                     |                                                     |                                                    | <b>BIKE FAST</b><br>10h30 às 11h<br><b>Ricardo</b>  |                                                  |                                               |                                                |                                                |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E<br>/<br>N<br>O<br>I<br>T<br>E | <b>Bike</b><br>15h às 15h45<br><b>Adriana</b>       |                                                    | <b>Bike</b><br>15h às 15h45<br><b>Clayton</b>       |                                                  | <b>Bike</b><br>15h às 15h45<br><b>Adriana</b> |                                                |                                                |
|                                                     |                                                     |                                                    | <b>Bike FAST</b><br>16h30 às 17h<br><b>Adriana</b>  |                                                  |                                               |                                                |                                                |
|                                                     |                                                     | <b>Bike</b><br>17h às 17h45<br><b>Clayton</b>      |                                                     | <b>Bike</b><br>17h às 17h45<br><b>Clayton</b>    |                                               |                                                |                                                |
|                                                     |                                                     | <b>Bike</b><br>18h às 18h45<br><b>Adriana</b>      |                                                     | <b>Bike</b><br>18h às 18h45<br><b>Adriana</b>    |                                               |                                                |                                                |
|                                                     | <b>Bike FAST</b><br>19h às 19h30<br><b>Rotativo</b> |                                                    | <b>Bike FAST</b><br>19h às 19h30<br><b>Rotativo</b> |                                                  |                                               |                                                |                                                |
|                                                     |                                                     | <b>BIKE/ MIX</b><br>20h15 às 21h<br><b>Clayton</b> |                                                     |                                                  |                                               |                                                |                                                |

**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.



Clube Paineiras do Morumbi