

SALA DE GINÁSTICA Início 23/06

GRADE DE FÉRIAS

Ketty e Luiz

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã	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	Gin. Postural 7h30 às 8h Clayton		
	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo	Circuito 8h15 às 9h Ricardo	Localizada 8h15 às 9h Ricardo	Ritmos 8h15 às 9h Clayton		
	Localizada 9h15 às 10h Tom		Localizada 9h15 às 10h Alongamento 10h às 10h15		Localizada 9h15 às 10h Tom		
		Especial Senior 10h15 às 11h Ricardo		Especial Senior 10h15 às 11h Ricardo	Alongamento 10h15 às 10h45 Clayton	Rotativo 10h às 10h45	Rotativo 10h às 10h45
	Alongamento 11h15 às 11h45 Ricardo			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		
	Alongamento 15h às 15h30 Clayton	Localizada 15h às 15h45 Adriana	Circuito 15h às 15h45 Adriana	Localizada 15h às 15h45 Adriana			
	Gin. Postural 16h às 16h45 Clayton	Alongamento 16h às 16h45 Adriana	Gin. Postural 16h às 16h45 Clayton	Alongamento 16h às 16h45 Adriana	Circuito 16h às 16h45 Adriana		
	CORE/Along. 17h às 17h45 Clayton	Localizada 17h às 17h45 Adriana	CORE/Along. 17h às 17h45 Clayton	Localizada 17h às 17h45 Adriana			
	Localizada 18h às 18h45 Adriana	Ritmos 18h às 18h45 Clayton	Localizada 18h às 18h45 Adriana	Ritmos 18h às 18h45 Clayton			
	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Gin. Postural 19h às 19h45 Clayton	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Gin. Postural 19h às 19h45 Clayton			

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.