

## GRADE DE FÉRIAS 5

## BIKE

de 26 a 04/02/2026

Férias Profª Ketty e Adriana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã							
		<b>Bike</b> 7h15 às 8h <b>Ricardo</b>		<b>Bike</b> 7h15 às 8h <b>Ricardo</b>			
		<b>Bike</b> 8h15 às 9h <b>Tom</b>		<b>Bike</b> 8h15 às 9h <b>Tom</b>	<b>Bike</b> 8h15 às 9h <b>Tom</b>		
	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>Tom</b>	<b>Bike/Mix</b> 9h15 às 10h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>Tom</b>	<b>Bike/Mix</b> 9h15 às 10h <b>Ricardo</b>	<b>Bike</b> 9h15 às 10h <b>Clayton</b>	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>(ROTATIVO)</b>	<b>Bike</b> 9h às 9h45 <b>(ROTATIVO)</b>
T A R D E / N O I T E			<b>Bike</b> 15h às 15h45 <b>Clayton</b>				
					<b>Bike</b> 16h às 16h45 <b>Luiz Felipe</b>		
		<b>Bike</b> 17h às 17h45 <b>Clayton</b>		<b>Bike</b> 17h às 17h45 <b>Clayton</b>			
		<b>Bike</b> 18h às 18h45 <b>Luiz Felipe</b>		<b>Bike</b> 18h às 18h45 <b>Luiz Felipe</b>			
	<b>Bike</b> 19h às 19h30 <b>Clayton</b>		<b>Bike</b> 19h às 19h30 <b>Clayton</b>				
		<b>BIKE/ MIX</b> 20h15 às 21h <b>Clayton</b>		<b>BIKE/ MIX</b> 20h15 às 21h <b>Luiz Felipe</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