



BIKE

GRADE DE FÉRIAS 5

de 26 a 04/02/2026

Férias Profº Ketty e Adriana

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



Clube Paineiras do Morumbi

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.