

## SALA DE GINÁSTICA

### GRADE DE FÉRIAS 3

de 05 a 18/01/2026

Férias - Profº Ricardo

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã		Flexibility 7h15 às 8h Ketty		Flexibility 7h15 às 8h Ketty	Zen Burn (Postural) 7h30 às 8h Clayton		
	Alongamento 7h45 às 8h15 Ketty		Alongamento 7h45 às 8h15 Ketty				
	Circuito 8h15 às 9h Tom	Localizada 8h15 às 9h Ketty	Circuito 8h15 às 9h Tom	Localizada 8h15 às 9h Ketty	Ritmos 8h15 às 9h Clayton		
	Localizada 9h15 às 10h Ketty	Ballet Fit 9h15 às 10h Ketty	Localizada 9h15 às 10h Ketty	Step 9h15 às 10h Ketty	Localizada 9h15 às 10h Ketty		
		Especial Senior 10h15 às 11h Ketty	Alongamento 10h15 às 10h45 Ketty	Especial Senior 10h15 às 11h Ketty	Alongamento 10h15 às 10h45 Clayton	Especial Rotativo 10h às 10h45	Especial Rotativo 10h às 10h45
	Alongamento 11h15 às 11h45 Ketty					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 Adriana		Localizada 14h às 14h45 Adriana		
	Alongamento 15h às 15h30 Clayton	Localizada 15h às 15h45 Luiz Felipe	Circuito 15h às 15h45 Adriana	Localizada 15h às 15h45 Luiz Felipe			
	Zen Burn (Postural) 16h às 16h45 Clayton	Alongamento 16h às 16h45 Adriana	Zen Burn (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	CORE/Along. 17h às 17h45 Luiz Felipe		
	Localizada 18h às 18h45 Adriana	Ritmos 18h às 18h45 Clayton	Localizada 18h às 18h45 Adriana	Ritmos 18h às 18h45 Clayton	Localizada 18h às 18h45 Luiz Felipe		
	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Zen Burn (Postural) 19h às 19h45 Clayton	Circuito 19h às 19h45 Adriana	Zen Burn (Postural) 19h às 19h45 Clayton			
	CORE/Along. 20h às 20h30 Luiz Felipe	Circuito Fight 20h30 às 21h Luiz Felipe	CORE/Along. 20h às 20h30 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.

**Ginástica Postural** = Ginástica de força e flexibilidade que melhora a postura e o bem estar.