

GRADE DE FÉRIAS 2

BIKE

de 06/07/2026 a 19/07/2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã		Bike FAST 6h30 às 7h Ketty		Bike FAST 6h30 às 7h Ketty			
	Bike 7h às 7h45 Ketty	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h às 7h45 Ketty	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h às 7h45 Ketty		
					Bike/GAP 8h15 às 9h Ketty		
	Bike 9h15 às 10h Ricardo	BIKE/MIX 9h15 às 10h Ricardo	Bike 9h15 às 10h Ketty	BIKE/MIX 9h15 às 10h Ricardo	Bike 9h15 às 10h Clayton	Bike 9h às 9h45 (ROTATIVO)	Bike 9h às 9h45 (ROTATIVO)
			BIKE FAST 10h30 às 11h Ricardo		BIKE FAST 10h30 às 11h Ketty		
				BIKE FAST 12h às 12h30 Ricardo			
T A R D E / N O I T E	Bike 15h às 15h45 Adriana		Bike 15h às 15h45 Clayton		Bike 15h às 15h45 Adriana		
			Bike FAST 16h30 às 17h Adriana				
		Bike 17h às 17h45 Clayton		Bike 17h às 17h45 Clayton			
		Bike 18h às 18h45 Adriana		Bike 18h às 18h45 Adriana			
	Bike 19h às 19h30 Clayton		Bike 19h às 19h30 Clayton				
		BIKE/ MIX 20h15 às 21h Clayton					

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