

GRADE DE FÉRIAS 3

BIKE

de 20/07/2026 a 26/07/2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã							
	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h15 às 8h Ricardo	Bike 7h15 às 8h Ricardo			
	Bike 9h15 às 10h Ricardo	BIKE/MIX 9h15 às 10h Ricardo	Bike 9h15 às 10h Luciana	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 12h às 12h30 Ricardo			
T A R D E / N O I T E			Bike 15h às 15h45 Clayton				
		Bike 17h às 17h45 Clayton		Bike 17h às 17h45 Clayton			
	Bike 19h às 19h30 Clayton		Bike 19h às 19h30 Clayton				
		BIKE/ MIX 20h15 às 21h Clayton		BIKE/ MIX 20h15 às 21h Luiz Felipe			

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