

## SALA DE GINÁSTICA

Início 04/08/2026

|                                                     | Segunda                                               | Terça                                                | Quarta                                                                 | Quinta                                           | Sexta                                             | Sábado                                           | Domingo                                          |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>H<br>Ã                               | <b>Flow</b> (Sala de Karatê)<br>7h30 às 8h<br>Ricardo | <b>Flexibility</b><br>7h15 às 8h<br>Ketty            | <b>Flow</b> (Sala de Karatê)<br>7h30 às 8h<br>Ricardo                  | <b>Gin. Postural</b><br>7h15 às 8h<br>Ketty      | <b>Zen Burn</b><br>7h30 às 8h<br>Clayton          |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Alongamento</b><br>7h45 às 8h15<br>Ketty           |                                                      | <b>Alongamento</b><br>7h45 às 8h15<br>Ketty                            |                                                  |                                                   |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Circuito</b><br>8h15 às 9h<br>Ricardo              | <b>Localizada</b><br>8h15 às 9h<br>Ricardo           | <b>Circuito</b><br>8h15 às 9h<br>Ricardo                               | <b>Localizada</b><br>8h15 às 9h<br>Ricardo       | <b>Ritmos</b><br>8h15 às 9h<br>Clayton            |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Localizada</b><br>9h15 às 10h<br>Ketty             | <b>Ballet Fit</b><br>9h15 às 10h<br>Ketty            | <b>Localizada</b><br>9h15 às 10h<br><b>Alongamento</b><br>10h às 10h15 | <b>Step</b><br>9h15 às 10h<br>Ketty              | <b>Localizada</b><br>9h15 às 10h<br>Ketty         |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Especial Senior</b><br>10h15 às 11h<br>Ricardo     | <b>Especial Senior</b><br>10h15 às 11h<br>Ketty      | <b>GAP</b><br>10h15 às 11h<br>Ketty                                    | <b>Especial Senior</b><br>10h15 às 11h<br>Ketty  | <b>Alongamento</b><br>10h15 às 10h45<br>Clayton   | <b>Especial Rotativo</b><br>10h às 10h45         | <b>Especial Rotativo</b><br>10h às 10h45         |
|                                                     | <b>Alongamento</b><br>11h15 às 11h45<br>Ketty         |                                                      |                                                                        | <b>Alongamento</b><br>11h15 às 11h45<br>Ricardo  |                                                   | <b>Localizada</b><br>11h às 11h45<br>(Rotativo)  | <b>Localizada</b><br>11h às 11h45<br>(Rotativo)  |
|                                                     |                                                       |                                                      |                                                                        |                                                  |                                                   | <b>Alongamento</b><br>12h às 12h30<br>(Rotativo) | <b>Alongamento</b><br>12h às 12h30<br>(Rotativo) |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E<br>/<br>N<br>O<br>I<br>T<br>E | <b>Localizada</b><br>14h às 14h45<br>Adriana          |                                                      | <b>Localizada</b><br>14h às 14h45<br>Ricardo                           |                                                  | <b>Localizada</b><br>14h às 14h45<br>Adriana      |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Alongamento</b><br>15h às 15h30<br>Clayton         | <b>Localizada</b><br>15h às 15h45<br>Luiz Felipe     | <b>Circuito</b><br>15h às 15h45<br>Adriana                             | <b>Localizada</b><br>15h às 15h45<br>Luiz Felipe |                                                   |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Zen Burn</b><br>16h às 16h45<br>Clayton            | <b>Alongamento</b><br>16h às 16h45<br>Adriana        | <b>Zen Burn</b><br>16h às 16h45<br>Clayton                             | <b>Alongamento</b><br>16h às 16h45<br>Adriana    | <b>Circuito</b><br>16h às 16h45<br>Adriana        |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Hit/Along.</b><br>17h às 17h45<br>Clayton          | <b>Localizada</b><br>17h às 17h45<br>Adriana         | <b>Hit/Along.</b><br>17h às 17h45<br>Clayton                           | <b>Localizada</b><br>17h às 17h45<br>Adriana     | <b>CORE/Along.</b><br>17h às 17h45<br>Luiz Felipe |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Localizada</b><br>18h às 18h45<br>Adriana          | <b>Ritmos</b><br>18h às 18h45<br>Clayton             | <b>Localizada</b><br>18h às 18h45<br>Adriana                           | <b>Ritmos</b><br>18h às 18h45<br>Clayton         | <b>Localizada</b><br>18h às 18h45<br>Luiz Felipe  |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>Circuito</b><br>19h às 19h45<br>Adriana            | <b>Zen Burn</b><br>19h às 19h45<br>Clayton           | <b>Circuito</b><br>19h às 19h45<br>Adriana                             | <b>Zen Burn</b><br>19h às 19h45<br>Clayton       |                                                   |                                                  |                                                  |
|                                                     | <b>CORE/Along.</b><br>20h às 20h30<br>Clayton         | <b>Circuito Fight</b><br>20h30 às 21h<br>Luiz Felipe | <b>CORE/Along.</b><br>20h às 20h30<br>Clayton                          |                                                  |                                                   |                                                  |                                                  |

**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.