

GRADE DE GINÁSTICA

01/10/2019 ATÉ 18/10/2019

* HORÁRIOS, AULAS E PROFESSORES PODEM SER ALTERADOS OU CANCELADOS SEM AVISO PRÉVIO *

MANHÃ

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	BIKE 07:00 07h45 B	ALONGAMENTO 06:30 07:00 2	BIKE 07:00 07:45 B	ALONGAMENTO 06:30 07:00 2
	DANCE 07:15 08:00 2	Abdominal 07:00 07:15 2	FIGHT DO 07:15 08:00 2	Abdominal 07:00 07:15 2
	CIRCUITO FUNCIONAL 08:00 08:45 2	PILATES 07:15 08:00 2	CIRCUITO FUNCIONAL 08:00 08:45 2	PILATES 07:15 08:00 1
	ALONGAMENTO 08:00 08:30 2	LOCAL FIT 07:15 08:00 2	ALONGAMENTO 08:00 08:30 1	Mix 07:15 08:00 2
	PILATES 08:30 09:15	duathlon 08:00 08:45 B	Step 08:30 09:15 2	DANCE 08:00 08:45 2
	ALONGAMENTO 10:00 10:30 2		ALONGAMENTO 10:00 10:30 2	

TARDE

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	LOCAL FIT 15:00 16:00 2		LOCAL FIT 15:00 16:00 2	
	PILATES 16:00 16:45 2	DANCE 15:00 15:45 2	PILATES 16:00 16:45 2	DANCE 15:00 15:45 2
duathlon 16:00 16:45 B	BIKE 16:45 17:30 B	Abdominal 15:45 16:00	BIKE 16:45 17:30 B	Abdominal 15:45 16:00
Abdominal 16:45 17:00 2	ALONGAMENTO 17:30 18:00 2		ALONGAMENTO 17:30 18:00 2	

NOITE

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
PILATES 18:00 18:45 1	LOCAL FIT 18:00 18:45 2	PILATES 18:00 18:45 1	LOCAL FIT 18:00 18:45 2	
BIKE 18:30 19:15 B	JUMP 18:45 19:15 2	duathlon 18:30 19:15 B	JUMP 18:45 19:15 2	BIKE 18:30 19:15 B
CIRCUITO FUNCIONAL 19:15 20:00 1	Abdominal 19:15 19:30 1	CIRCUITO FUNCIONAL 19:15 20:00 1	Abdominal 19:15 19:30 1	
	BIKE 19:15 20:00 B	Step 19:45 20:30 2	BIKE 19:15 20:00 B	
	DANCE 19:30 20:15 2		DANCE 19:30 20:15 2	
	ALONGAMENTO 20:15 20:30 2		ALONGAMENTO 20:15 20:30 2	

SÁBADOS / FERIADOS

BIKE 09:00 09:45 B	Mix 10:00 10:45 2	BIKE 11:00 11:45 B	Abdominal 11:45 12:00 2	ALONGAMENTO 12:00 12:30 2
ESCALA	ESCALA	ESCALA	ESCALA	ESCALA

DOMINGOS

Mix 09:00 09:45 2	BIKE 10:00 10:45 B	Abdominal 10:45 11:00 2	ALONGAMENTO 11:00 11:30 2
ESCALA	ESCALA	ESCALA	ESCALA