academia CEMI

Grade de Ginástica

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
NOVA PILATES SOLO	HIIT	NOVA HIIT	HIIT	NOVA STEP
08h50 às 09h20	7h00 às 7h30	8h20 às 8h50	7h00 às 7h30	08h20 às 08h50
FUNCIONAL	BIKE CEMI	YOGA	BIKE CEMI	YOGA
9h20 às 10h00	7h30 às 8h00	9h00 às 10h00	7h30 às 8h00	9h00 às 10h00
Mobilidade e Estabilidade	NOVA ABD EXPRESS	FUNCIONAL	NOVA ABD EXPRESS	FUNCIONAL
10h00 às 10h40	8h00 às 8h15	10h00 às 10h30	8h00 às 8h15	10h00 às 10h30
PILATES SOLO	NOVA ALONGAMENTO	PILATES SOLO	NOVA ALONGAMENTO	PILATES SOLO
10h40 às 11h20	8h15 às 8h45	10h30 às 11h15	8h15 às 8h45	10h30 às 11h15
ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ABD EXPRESS
16h45 às 17h15	9h00 às 9h30	16h45 às 17h15	9h00 às 9h30	17h45 às 18h00
ABD EXPRESS	LOCAL	ABD EXPRESS	LOCAL	BIKE CEMI
17h15 às 17h30	9h30 às 10h00	17h15 às 17h30	9h30 às 10h00	18h00 às 18h30
CIRCUITO	ALONGAMENTO	CIRCUITO	ALONGAMENTO	CIRCUITO
17h30 às 18h00	10h00 às 10h30	17h30 às 18h00	10h00 às 10h30	18h30 às 19h00
STEP	BIKE CEMI	STEP	BIKE CEMI	VÔLEI ADULTO
18h00 às 18h30	10h45 às 11h30	18h00 às 18h30	10h45 às 11h30	18h40 às 20h00 Avançado - G1
ALONGAMENTO	ABD + ALONGAMENTO EXPRESS	ALONGAMENTO	ABD + ALONGAMENTO EXPRESS	ABD EXPRESS
18h30 às 19h00	11h30 às 12h00	18h30 às 19h00	11h30 às 12h00	19h00 às 19h15
VÔLEI ADULTO	VÔLEI ADULTO	VÔLEI ADULTO	VÔLEI ADULTO	ALONGAMENTO
18h40 às 20h00 Intermediário - G1	18h40 às 20h00 Avançado - G1	18h40 às 20h00 Intermediário - G1	18h40 às 20h00 Iniciante - G1	19h15 às 19h45
NOVA ABD EXPRESS	FUTSAL ADULTO	NOVA ABD EXPRESS	FUTSAL ADULTO	PILATES SOLO
19h00 às 19h15	18h40 às 20h00 G2	19h00 às 19h15	18h40 às 20h00 G2	19h45 às 20h15
NOVA HIIT		NOVA HIIT		
19h15 às 19h45		19h15 às 19h45		
BIKE CEMI		BIKE CEMI		
19h45 às 20h30		19h45 às 20h30		
ABD + ALONGAMENTO EXPRESS		ABD + ALONGAMENTO EXPRESS		
20h30 às 21h00		20h30 às 21h00		

SÁBADO		
	VÔLEI ADULTO	VÔLEI ADULTO
	8h00 às 9h30 Iniciante - G1	09h30 às 11h00 Livre - G1

Grade válida a partir de 27/10/2026

academia CEMI

Grade de Ginástica

Descrição das Aulas

STEP
Aula coreografada utilizando o step.
Melhora coordenação, resistência e condicionamento.
Intensa e animada.

HIIT
Treino intervalado de alta intensidade.
Combina explosão e recuperação curta.
Ótimo para queima de gordura e condicionamento.

BIKE CEMI
Aula de ciclismo indoor com diferentes intensidades.
Trabalha resistência cardiovascular e membros inferiores.
Motivadora e intensa.

LOCAL
Treino focado em grupos musculares específicos.
Ênfase em força e resistência muscular localizada.
Ideal para tonificação.

VÔLEI ADULTO
Prática esportiva em grupo com foco recreativo e técnico.
Melhora condicionamento, coordenação e socialização.
Voltado para adultos.

FUTSAL ADULTO
Modalidade esportiva dinâmica e coletiva.
Trabalha resistência, agilidade e trabalho em equipe.
Indicado para adultos.

FIT BOXE
Treino que combina golpes do boxe com exercícios de ginástica.
Melhora condicionamento físico, força e coordenação.
Promove alto gasto calórico e ajuda a reduzir o estresse.

FUNCIONAL
Treino com movimentos naturais do dia a dia.
Desenvolve força, resistência, agilidade e coordenação.
Indicado para todos os níveis.

MOBILIDADE E ESTABILIDADE
Foco na amplitude de movimento e controle articular.
Ajuda na prevenção de lesões e melhora da postura.
Complementa outros treinos.

PILATES SOLO
Exercícios no solo com foco no core e controle corporal.
Fortalece, alonga e melhora a postura.
Baixo impacto e alta eficiência.

ALONGAMENTO
Sessão voltada para relaxar e alongar a musculatura.
Reduz tensões e melhora a flexibilidade.
Ideal para recuperação muscular.

ABD EXPRESS
Treino rápido e específico para abdômen.
Fortalece o core e melhora a estabilidade do tronco.
Curto, intenso e eficiente.

CIRCUITO
Treino dinâmico com estações e exercícios variados.
Trabalha força e condicionamento cardiovascular.
Alto gasto calórico.

YOGA
Trabalho de corpo e mente com posturas, respiração e relaxamento.
Melhora flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.
Auxilia no controle do estresse e na postura.