

Grade de Ginástica

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
YOGA 9h00 às 9h45 <small>5º ANDAR</small>	HIIT 7h00 às 7h30	YOGA 9h00 às 9h45 <small>5º ANDAR</small>	HIIT 7h00 às 7h30	CIRCUITO 9h15 às 10h00
FUNCIONAL 9h20 às 10h00	BIKE CEMI 7h30 às 8h00	FUNCIONAL 9h20 às 10h00	BIKE CEMI 7h30 às 8h00	ALONGAMENTO 10h00 às 10h30
Mobilidade e Estabilidade 10h00 às 10h40	ABD EXPRESS + ALONGAMENTO 8h00 às 8h30	Mobilidade e Estabilidade 10h00 às 10h40	ABD EXPRESS + ALONGAMENTO 8h00 às 8h30	PILATES SOLO 10h30 às 11h15
PILATES SOLO 10h40 às 11h20	ALONGAMENTO 9h00 às 9h30	PILATES SOLO 10h40 às 11h20	ALONGAMENTO 9h00 às 9h30	PILATES SOLO 17h15 às 17h45
ALONGAMENTO 16h45 às 17h15	LOCAL 9h30 às 10h00	ALONGAMENTO 16h45 às 17h15	LOCAL 9h30 às 10h00	BIKE CEMI 17h45 às 18h15
ABD EXPRESS 17h15 às 17h30	ALONGAMENTO 10h00 às 10h30	ABD EXPRESS 17h15 às 17h30	ALONGAMENTO 10h00 às 10h30	CIRCUITO 18h15 às 18h45
CIRCUITO 17h30 às 18h00	BIKE CEMI 10h45 às 11h30	CIRCUITO 17h30 às 18h00	BIKE CEMI 10h45 às 11h30	ABD EXPRESS 18h45 às 19h00
STEP 18h00 às 18h30	FUNCIONAL 17h30 às 18h15	STEP 18h00 às 18h30	FUNCIONAL 17h30 às 18h15	ALONGAMENTO 19h00 às 19h30
ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G1</small>
VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G1</small>	VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G1</small>	VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G1</small>	VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G1</small>	
HIIT 19h00 às 19h45	FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G2</small>	HIIT 19h00 às 19h45	FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 <small>G2</small>	
BIKE CEMI 19h45 às 20h30	PILATES SOLO 18h45 às 19h30	BIKE CEMI 19h45 às 20h30	PILATES SOLO 18h45 às 19h30	

SÁBADO

VÔLEI ADULTO
8h00 às 9h30
G1

VÔLEI ADULTO
09h30 às 11h00
G1