

Horários da Ginástica



Manhã	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7:15 - 8:00	2	Power Mind	-	Alongamento	-	Stretch Ball
7:30 - 8:15	4	-	Spinning	-	Spinning	-
7:30 - 8:30	2	-	Swásthya Yoga	-	Swásthya Yoga	-
8:15 - 9:00	2	Local Funcional	-	Local	-	Power Full
8:30 - 9:00	2	-	Step	-	-	-
8:30 - 9:15	2	-	-	-	Step	-
9:00 - 9:45	2	Jump Mix	Pilates	Power Fight	-	Jump Mix
9:15 - 9:45	2	-	-	-	Treinamento Suspenso	-
9:45 - 10:30	2	Ritmos	Alongamento	Ritmos	Alongamento	Alongamento

Tarde	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17:15 - 18:00	4	-	Spinning	-	Spinning	-
17:15 - 18:00	2	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	-

Noite	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18:00 - 18:30	1	-	Bottom	-	Bottom	-
18:00 - 18:45	2	Ritmos ABS Funcional-S1	Ritmos	Ritmos ABS Funcional-S1	-	-
18:30 - 19:00	1	-	ABS	-	ABS-S2	-
18:45 - 19:30	2	Local Funcional Jump Mix - S1	Alongamento	GAP-S1 Treinamento Susp.	-	-
18:45 - 19:30	3	Alongamento	-	Alongamento	-	-
19:00 - 19:30	1	-	Step básico	-	Stretch Ball-S2	-
19:00 - 19:45	1	-	-	-	Step Interm.	Spinning-S4
19:30 - 20:00	4	Spinning	-	Spinning	-	-
19:30 - 20:15	4	-	Pilates c/ Bola-S2 Spinning	-	Spinning	-
19:30 - 20:15	2	Power Fight Ritmos-S1	Power Full	Power Fight Ritmo-S1	Treinamento Suspenso	-
19:45 - 20:30	2	-	-	-	Ritmos	Local Funcion.
20:00 - 20:30	3	ABS	-	ABS	-	-
20:15 - 21:00	3	-	Abdomen Funcio.	-	Pilates-S2	-
20:30 - 21:00	2	-	-	-	-	Along. c/ Bola
20:30 - 21:15	2	Trein.Suspenso Spinning-S4	Jump Mix-S1	Jump Mix Spinning-S4	-	-
21:00 - 21:45	3	-	Along.Express	-	-	-

Sábado

- A programação das aulas estará disponível no site a partir de quarta-feira.

Atenção: Professor e aula podem ser alterados sem aviso prévio; tempo de tolerância para ingresso nas aulas: 5 min em aulas com duração de 30 min e 10 min em aulas com duração de 45 min.