

## Ginástica

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M A N H Ã	<b>Localizada</b> 7h15 às 7h55 Profª Rotativo	<b>Alongamento</b> 7h15 às 7h55 Profª Zaine	<b>Ginástica Postural</b> 7h15 às 7h55 Profª Zaine	<b>Alongamento</b> 7h15 às 7h55 Profª Camila	<b>Localizada</b> 7h15 às 7h 55 Profª Rotativo		
	<b>Circuito</b> 8h às 8h55 Profª Camila	<b>JUMP and UP</b> 8h às 8h45 Profª Camila	<b>CFT</b> 8h às 8h55 Profª Camila	<b>Localizada</b> 8h às 8h55 Profª Zaine	<b>Ritmos</b> 8h às 8h55 Profª Fernanda		
	<b>Localizada</b> 9h às 9h55 Profª Fernanda	<b>Total CORE</b> 9h às 9h30 Profª Camila	<b>Local Funcional</b> 9h às 9h55 Profª Fernanda	<b>Step</b> 9h15 às 9h55 Rotativo	<b>GAP</b> 9h15 às 10hs Profª Rotativo		
	<b>Dança Livre</b> 10h15 às 11hs Profª Camila	<b>Localizada</b> 10h15 às 11h10 Profª Fernanda	<b>Alongamento</b> 10h15 às 11h Profª Rotativo	<b>Localizada</b> 10h15 às 11h10 Profª Fernanda	<b>Especial Senior</b> 10h às 10h45 Profª Camila	<b>Aula Especial</b> 10h10 às 11h05 ROTATIVO	<b>Aula Especial</b> 10h10 às 11h05 ROTATIVO
	<b>Alongamento</b> 11h às 11h45 Profª Camila	<b>Alongamento</b> 11h15 às 12h Profª Fernanda	<b>Especial Senior</b> 11h às 11h45 Profª Camila	<b>Alongamento</b> 11h15 às 12h Profª Fernanda	<b>Alongamento</b> 11h às 11h45 Profª Camila	<b>Local</b> 11h15 às 12h10 ROTATIVO	<b>Local</b> 11h15 às 12h10 ROTATIVO
						<b>Alongamento</b> 12h15 às 12h45 ROTATIVO	<b>Alongamento</b> 12h15 às 12h45 ROTATIVO
T A R D E	<b>Localizada</b> 14h às 14h55 Profª Adriana		<b>Localizada</b> 14h às 14h55 Profª Adriana		<b>Localizada</b> 14h às 14h55 Profª Adriana		
	<b>Step Básico</b> 15h10 às 15h55 Profª Jéssica	<b>Localizada</b> 15h às 15h55 Profª Jéssica	<b>Step</b> 15h10 às 15h55 Profª Adriana	<b>Localizada</b> 15h às 15h55 Profª Jéssica	<b>Ritmos</b> 15h10 às 15h55 Profª Jéssica		
	<b>Ginástica Postural</b> 16h10 às 16h55 Profª Jéssica	<b>Alongamento</b> 16h10 às 16h50 Profª Zaini	<b>Ginástica Postural</b> 16h10 às 16h55 Profª Jéssica	<b>Alongamento</b> 16h10 às 16h50 Profª Zaini	<b>Ginástica Postural</b> 16h10 às 16h55 Profª Jéssica		
	<b>Abdominal Alongamento</b> 17h às 17h55 Profª Jéssica	<b>GAP</b> 17h às 17h45 Profª Adriana <b>Abdomen</b> 17h50 às 18h05 Profª Zaini	<b>Total CORE Alongamento</b> 17h às 17h55 Profª Jéssica	<b>GAP</b> 17h às 17h45 Profª Adriana <b>Abdomen</b> 17h50 às 18h05 Profª Zaini	<b>Abdominal Alongamento</b> 17h às 17h55 Profª Adriana		
N O I T E	<b>Circuito</b> 18h às 18h45 Profª Adriana	<b>Ritmos</b> 18h15 às 19h Profª Jéssica	<b>Circuito</b> 18h às 18h45 Profª Adriana	<b>Ritmos</b> 18h15 às 19h Profª Jéssica	<b>Localizada</b> 18h às 18h55 Profª Zaini		
	<b>Localizada</b> 19h às 19h55 Profª Adriana	<b>Ginástica Postural</b> 19h05 às 19h50 Profª Jéssica	<b>Localizada</b> 19h às 19h55 Profª Adriana/Zaini	<b>Ginástica Postural</b> 19h05 às 19h50 Profª Zaini			
	<b>CORE</b> 20h05 às 20h25 Profª Zaini <b>Fast Alongamento</b> 20h25 às 20h45	<b>Alongamento</b> 20h às 20h40 Profª Adriana	<b>CORE</b> 20h05 às 20h25 Profª Zaini <b>Fast Alongamento</b> 20h25 às 20h45	<b>Alongamento</b> 20h às 20h40 Profª Adriana			
	<b>Duathlon</b> 21hs às 21h30 Profª Zaini	<b>HIIT</b> 21h às 21h30 Profª Zaini	<b>Duathlon</b> 21hs às 21h30 Profª Zaini	<b>HIIT</b> 21h às 21h30 Profª Zaini			

Grade sujeita a alterações no decorrer do período / Não haverá aulas nos feriados.

