



SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES (MANHÃ / TARDE)	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	late Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Ginástica Localizada	G2	Luís
08h10 - 09h	Alongamento	G3	Fernanda
08h10 - 09h	Cycling	Externo	Bruno
08h - 08h30	Abdominal	G2	Luís
08h - 08h50	late Cross	G1	Ricardo
08h30 - 09h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
09h10 - 10h	Yoga	G3	Cibele
09h10 - 10h	Ginástica Localizada	G2	Luís
09h10 - 10h	Cycling	Externo	Bruno
09h - 09h50	late Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Elder / Andréia
10h10 - 11h	Ginástica Localizada	G2	Sebastião
10h - 10h50	late Cross	G1	Ricardo
10h10 - 11h	Cycling	Externo	Sandra
11h - 11h50	Trein. Funcional Tradicional	G1	Suelene
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Sebastião
12h - 12h50	late Cross	G1	Ricardo

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Oswaldo
17h - 17h50	Ginástica Localizada	G2	Cíntia
18h - 18h50	Ritmos	G2	Francisco
18h10 - 19h	late Cross	G1	Pablo
19h - 19h50	Cycling	Bike	Evandro
19h10 - 20h	late Cross	G1	Pablo
19h10 - 20h	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Cíntia