PROGRAMAÇÃO - MARÇO 2023

GRADE HORÁRIA - ACADEMIA IATE CLUBE DE BRASÍLIA

Obs.: Os horários estão sujeitos a alterações sem prévio aviso

IATE CLUBE DE BRASÍLIA

DIREÇÃO:
MARIA CECILIA DE A. MOCO

COORDENAÇÃO:
CLESON SILVA DE OLIVEIRA
ELDER GUIMARÃES ALVES
PEDRO HENRIQUE SILVA ÁZARA

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

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

TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES (MANHÃ / TARDE)	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Cycling	Bike	Bruno D.
07h - 07h50	Iate Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Pilates de Solo	G2	Luís
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Luís
08h - 08h50	LPF - Iate	G3	Fernanda
08h - 08h50	Iate Dance	G2	Francisco
08h - 08h50	Cycling	Bike	Bruno D.
09h - 09h50	Liberação Miofascial / Alongamento	G3	Fernanda
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Pedro R.
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Ricardo
09h - 09h30	Abdominal	G2	Luís
09h30 - 10h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Pilates de Solo	G3	Sandra
11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebastião
11h10 - 12h	Iate Dance	G2	Francisco
12h10 - 13h	Trein. Funcional Tradicional	G1	Suelene

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Oswaldo
17h - 17h50	Ginástica Localizada	G2	Cínthia
17h10 - 18h	iate Cross	G1	Pablo
18h - 18h50	Iate Dance	G2	Francisco
18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Pablo
19h - 19h50	Cycling (Somente segunda e quarta)	Bike	Evandro
19h10 - 20h	Liberação Miofascial / Alongamento	G3	Cínthia

TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR
18h - 18h50	Yoga	G3	Alane
18h - 18h30	Abdominal	G2	Emily
18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Cycling	Bike	Brunno R.
18h30 - 19h20	LPF - Iate	G2	Emily
19h - 20h30	Jiu-Jitsu	G3	Bernardo
19h10 - 20h	Iate Cross	G1	Pablo

SÁBADO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
09h - 09h40	Open Gym - Iate Cross	G1	Escala
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Escala
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
10h - 10h50	Alongamento	G3	Escala
11h - 11h50	Iate Cross	G1	Escala
11h10 - 12h	Cycling	Bike	Escala
11h10 - 12h	Iate Dance	G2	Francisco
12h - 12h50	Iate Cross	G1	Escala
12h10 - 13h	Iate Dance	G2	Francisco

DOMINGO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Escala