

HORÁRIOS AULAS DE GINÁSTICA



HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07H00	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	-	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	-	
08H00	ABD/ALONG <i>sala 1-45'</i>	-	ABD/ALONG <i>sala 1-45'</i>	-	
09H00	-	-	-	-	FUNCIONAL <i>musculação -45'</i>
10H00	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	-	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	-	SPINNING <i>sala 1-45'</i>
16H15	-	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	-	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	
17H15	FUNCIONAL <i>musculação -45'</i>	ALONGAMENTO <i>sala 1-30'</i>	FUNCIONAL <i>musculação -45'</i>	ALONGAMENTO <i>sala 1-30'</i>	
18H00	-	LOCAL/GLÚTEOS <i>sala 1-30'</i>	-	LOCAL/GLÚTEOS <i>sala 1-30'</i>	
18H15	ZUMBA <i>sala 1-45'</i>	-	ZUMBA <i>sala 1-45'</i>	-	
18H30	-	ABDOMINAL <i>sala 1-15'</i>	-	ABDOMINAL <i>sala 1-15'</i>	
19H15	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	JUMP <i>sala 1-45'</i>	SPINNING <i>sala 1-45'</i>	JUMP <i>sala 1-45'</i>	

NEURO

CARDIO

ZEN