

HORÁRIO

AULAS GINÁSIO

ÉPOCA 2021-2022



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
----------	----------	----------	----------	----------	--------

08:30-09:00 CARDIO POWER	08:30-09:00 CIRCUITO Mata de Benfica	08:30-09:00 CARDIO POWER	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 PILATES		
09:15-09:55 PILATES	09:20-10:00 LOCALIZADA	09:15-09:55 PILATES	09:20-10:00 LOCALIZADA		09:30 *CLUBE CORRIDA E CAMINHADA * MONSANTO [MEDIANTE INSCRIÇÃO]	
10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR	PARKOUR TURMA 1 09:00-09:50 ----- TURMA 1 09:50-10:40 ----- TURMA 1 10:40-11:30	
	12:30-13:10 IOGA		12:30-13:10 IOGA		12:00-12:40 IOGA	
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:30 ZUMBA Jardim do Mercado				
	17:30-18:10 PILATES		17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 MIND & BODY	DOMINGO	
17:50-18:30 IOGA	17:40-18:20 GINÁSTICA INFANTIL G3	17:50-18:30 PILATES	17:40-18:20 GINÁSTICA INFANTIL G3		Ginástica para bebés 10:00-10:30 6-18 MESES 10:45-11:15 18-28 MESES	
18:45-19:25 ZUMBA	18:30-19:10 LOCALIZADA	18:30-19:10 PILATES G3	18:35-19:15 GINÁSTICA INFANTIL G3	18:20-19:00 GAP		18:30-19:10 CROSS FORCE
			18:50-19:30 CROSS FORCE	19:00 CAMINHADA FIT		
19:40-20:20 STEP LOCAL	19:30-20:10 IOGA	19:30-20:00 TREINO OUTDOOR Jardim Mercado	19:40-20:20 STEP LOCAL	19:30-20:10 IOGA	19:30-20:10 ZUMBA	
	20:30-21:30 AIKIDO			20:30-21:30 AIKIDO		

