

Grade de Ginástica

Segundas

09:45 às 10:20 - **YOGA**
17:15 às 17:30 - **ABD EXPRESS**
17:30 às 18:00 - **GAP**
18:10 às 18:40 - **CIRCUITO**
18:50 às 19:20 - **ALONGAMENTO**
19:25 às 19:55 - **BIKE**

Quartas

09:00 às 09:30 - **TREINAMENTO FUNCIONAL**
09:30 às 09:45 - **ABD EXPRESS**
09:45 às 10:20 - **YOGA**
10:30 às 11:00 - **CIRCUITO**
11:00 às 11:30 - **ALONGAMENTO**
17:15 às 17:30 - **ABD EXPRESS**
17:30 às 18:00 - **GAP**
18:10 às 18:40 - **CIRCUITO**
18:50 às 19:20 - **ALONGAMENTO**
19:25 às 19:55 - **BIKE**

Terças e Quintas

07:15 às 08:00 - **BIKE**
08:00 às 08:15 - **ABD EXPRESS**
08:15 às 08:45 - **TREINAMENTO FUNCIONAL**
09:00 às 09:30 - **ALONGAMENTO**
09:30 às 10:00 - **LOCAL** (terça) **CIRCUITO** (quinta)
10:00 às 10:30 - **ALONGAMENTO**
10:30 às 11:00 - **ZUMBA**
11:15 às 11:45 - **BIKE**
17:30 às 18:15 - **ZUMBA**
18:30 às 19:10 - **YOGA**
19:00 às 20:00 - **VOLEIBOL ADULTO**

Sextas

17:15 às 17:30 - **ABD EXPRESS**
17:30 às 18:00 - **BIKE**
18:10 às 18:40 - **CIRCUITO**
18:50 às 19:20 - **ALONGAMENTO E ABD EXPRESS**
19:20 às 19:50 - **TREINAMENTO FUNCIONAL**

Grade Horária terá início a partir de 6/9/2021