



# GRADE DE HORÁRIOS

\*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

competition



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:00	<b>Bike</b> Roberto   55'		<b>Bike</b> Roberto   55'		<b>Bike</b> Roberto   55'
7:00	<b>Yoga</b> Edu   55'	<b>Postural</b> Franco   30'	<b>Yoga</b> Edu   55'	<b>Postural</b> Franco   30'	<b>Yoga</b> Letícia   55'
8:00	<b>Gap</b> Rebeca   45'	<b>Pilates</b> Leticia   55'	<b>Gap</b> Rebeca   45'	<b>Pilates</b> Cida   55'	
9:00	<b>Holística</b> Rebeca   50'	<b>TSI</b> Silvio   45'	<b>Holística</b> Rebeca   50'	<b>TSI</b> Silvio   45'	
10:00	<b>Ritmos</b> Orlando   50'		<b>Ritmos</b> Orlando   50'		<b>Miofacial</b> Rebeca   50'
10:30		<b>Alongamento</b> Silvio   30'		<b>Alongamento</b> Silvio   30'	
17:00			<b>Musical</b> Mário   50'		
18:00	<b>Boxe</b> Monique   50'	<b>Bike</b> Franco   55'	<b>Boxe</b> Monique   50'	<b>Bike</b> Franco   55'	<b>Boxe</b> Matheus   50'
19:00	<b>Pilates</b> Cida   30'	<b>Vinyasa Yoga</b> Nat Najjar   55'	<b>Pilates</b> Cida   30'	<b>Vinyasa Yoga</b> Nat Najjar   55'	<b>Air Yoga</b> Nat Najjar   50'
		<b>Treino de Corrida - 4any1</b> Pq. Ibirapuera   120'		<b>Treino de Corrida - 4any1</b> Pq. Ibirapuera   120'	
20:00	<b>Hatha Yoga</b> Nat Najjar   50'	<b>Ritmos</b> Orlando   50'	<b>Hatha Yoga</b> Nat Najjar   55'	<b>Ritmos</b> Orlando   50'	

	7:00	10:00	11:00
Sábado	<b>Treino de Corrida - 4any1</b> USP   180'	<b>Boxe</b> Matheus   50'	<b>Ritmos (15 em 15 dias)</b> Orlando   50'
			<b>Yoga (15 em 15 dias)</b> Nat Najjar   50'

Obs.: As aulas de Yoga e Ritmos ocorrem de forma alternada, a cada 15 dias.