



GRADE DE HORÁRIOS

*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

competition



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:00	Calistenia / ABS Roberto Inácio 50'		Calistenia / ABS Roberto Inácio 50'		Calistenia / ABS Roberto Inácio 50'
7:00	Yoga Elaine 55'	Mobilidade/Alongamento Letícia 45'	Yoga Elaine 55'	Mobilidade/Alongamento Letícia 45'	Yoga Letícia 55'
8:00	Gap Rebeca 45'	Pilates Letícia 55'	Gap Rebeca 45'	Pilates Letícia 55'	Pilates Letícia 55'
9:00	Holística Rebeca 50'	TSI Silvio 45'	Holística Rebeca 50'	TSI Silvio 45'	
10:00	Ritmos Orlando 50'		Ritmos Orlando 50'		Miofacial Rebeca 50'
10:30		Alongamento Silvio 30'		Alongamento Silvio 30'	
11:00	Miofacial Rebeca 50'				
12:00		FitDance Roberto Nunes 55'		FitDance Roberto Nunes 55'	
16:00					FitDance Roberto Nunes 55'
17:00	Video Dance Rebeca 50'		Jazz Musical Mário 50'		
18:00	Boxe Monique 50'		Boxe Monique 50'		Boxe Matheus 50'
19:00	Pilates Cida 30'	Vinyasa Yoga Nat Najjar 55'	Pilates Cida 30'	Vinyasa Yoga Nat Najjar 55'	Air Yoga Nat Najjar 50'
		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 120'		Treino de Corrida - 4any1 Pq. Ibirapuera 120'	
20:00	Hatha Yoga Nat Najjar 50'	Ritmos Orlando 50'	Hatha Yoga Nat Najjar 55'	Ritmos Orlando 50'	

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

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