



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 50'	Mobilidade/Alongamento Letícia 45'	Yoga Elaine 50'	Mobilidade/Alongamento Letícia 45'	Yoga Letícia 50'
8:00	Gap Rebeca 45'	Pilates Letícia 50'	Gap Rebeca 45'	Pilates Letícia 50'	Pilates Letícia 50'
9:00	Holística Rebeca 50'		Holística Rebeca 50'		
9:15		TSI Silvio 45'		TSI Silvio 45'	
10:00	Ritmos Orlando 50'	Step Silvio 30'	Ritmos Orlando 50'	Step Silvio 30'	Miofacial Rebeca 50'
10:30		Alongamento Silvio 30'		Alongamento Silvio 30'	
11:00	Miofacial Rebeca 50'				
12:00	FitDance Roberto Nunes 60'	FitDance Roberto Nunes 60'	Stiletto Roberto Nunes 60'	Stiletto Roberto Nunes 60'	
16:00					FitDance Roberto Nunes 60'
17:00			Jazz Musical Mário 60'		
18:00		Animal Mov Elaine 50'		Animal Mov Elaine 50'	Boxe Matheus 50'
19:00	Pilates Cida 50'	Vinyasa Yoga Nat Najjar 50'	Pilates Cida 50'	Vinyasa Yoga Nat Najjar 50'	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 50'	Ritmos Orlando 50'	

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

Domingo	11:00
	FitDance Roberto Nunes 55'

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