



# GRADE DE HORÁRIOS

\*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.

competition



|       | SEGUNDA                                | TERÇA                                                     | QUARTA                                 | QUINTA                                                    | SEXTA                                   |
|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 7:00  | <b>Yoga</b><br>Elaine   50'            | <b>Mobilidade/Alongamento</b><br>Letícia Scalise   45'    | <b>Yoga</b><br>Elaine   50'            | <b>Mobilidade/Alongamento</b><br>Letícia Scalise   45'    | <b>Yoga</b><br>Elaine   50'             |
| 8:00  |                                        | <b>Pilates</b><br>Letícia Scalise   50'                   |                                        | <b>Pilates</b><br>Letícia Scalise   50'                   | <b>Pilates</b><br>Letícia Scalise   50' |
| 9:15  |                                        | <b>TSI</b><br>Silvio   45'                                |                                        | <b>TSI</b><br>Silvio   45'                                |                                         |
| 10:00 | <b>Ritmos</b><br>Orlando   50'         | <b>Step</b><br>Silvio   30'                               | <b>Ritmos</b><br>Orlando   50'         | <b>Step</b><br>Silvio   30'                               |                                         |
| 10:30 |                                        | <b>Alongamento</b><br>Silvio   30'                        |                                        | <b>Alongamento</b><br>Silvio   30'                        |                                         |
| 11:00 |                                        |                                                           |                                        |                                                           | <b>Ritmos</b><br>Ivan   50'             |
| 12:00 | <b>FitDance</b><br>Roberto Nunes   60' |                                                           | <b>FitDance</b><br>Roberto Nunes   60' |                                                           |                                         |
| 16:00 |                                        |                                                           |                                        |                                                           | <b>FitDance</b><br>Roberto Nunes   60'  |
| 18:00 |                                        | <b>Animal Mov</b><br>Elaine   50'                         |                                        | <b>Animal Mov</b><br>Elaine   50'                         |                                         |
| 19:00 | <b>Pilates</b><br>Valdir   50'         | <b>Vinyasa Yoga</b><br>Nat Najjar   50'                   | <b>Pilates</b><br>Valdir   50'         | <b>Vinyasa Yoga</b><br>Nat Najjar   50'                   | <b>Air Yoga</b><br>Nat Najjar   50'     |
|       |                                        | <b>Treino de Corrida - 4any1</b><br>Pq. Ibirapuera   120' |                                        | <b>Treino de Corrida - 4any1</b><br>Pq. Ibirapuera   120' |                                         |
| 20:00 | <b>Hatha Yoga</b><br>Nat Najjar   50'  | <b>Ritmos</b><br>Orlando   50'                            | <b>Hatha Yoga</b><br>Nat Najjar   50'  | <b>Ritmos</b><br>Orlando   50'                            |                                         |

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

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| Domingo | 13:00                                  |
|         | <b>FitDance</b><br>Roberto Nunes   55' |

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