



GRADE DE HORÁRIOS

*As aulas podem ser alteradas sem aviso prévio.



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:30	Core Yoga Elaine Torres 30'		Core Yoga Elaine Torres 30'		Core Yoga Elaine Torres 30'
7:00	Yoga Elaine Torres 50'	Mobilidade/Alongamento Letícia Scalise 45'	Yoga Elaine Torres 50'	Mobilidade/Alongamento Letícia Scalise 45'	Yoga Elaine Torres 50'
8:00		Pilates Letícia Scalise 50'		Pilates Letícia Scalise 50'	Pilates Letícia Scalise 50'
9:15		TSI Silvio Rodrigues 45'		TSI Silvio Rodrigues 45'	
10:00	Ritmos Orlando Santos 50'	Step Silvio Rodrigues 30'	Ritmos Orlando Santos 50'	Step Silvio Rodrigues 30'	
10:30		Alongamento Silvio Rodrigues 30'		Alongamento Silvio Rodrigues 30'	
11:00					Ritmos Ivan Luiz 50'
12:00	FitDance Roberto Nunes 60'		FitDance Roberto Nunes 60'		
16:00					FitDance Roberto Nunes 60'
17:45	Core / Abs Leonardo Ruivo 30'		Core / Abs Leonardo Ruivo 30'		
18:15	Alongamento Leonardo Ruivo 30'		Alongamento Leonardo Ruivo 30'		
19:00	Pilates Valdir Bessa 50'	Vinyasa Yoga Nat Najjar 50'	Pilates Valdir Bessa 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'		Hatha Yoga Nat Najjar 50'		

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

Domingo	13:00
	FitDance Roberto Nunes 55'

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