

PLANTÃO DE FÉRIAS - GINÁSTICA

de 02 a 31 de Janeiro de 2019

Horários	Sala	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07h00 - 07h30	1		Bike 30'		
07h00 - 07h45	1	Bike 45'		Bike 45'	Bike 45'
07h00 - 08h00	7	Yôga		Yôga	
07h30 - 08h00	2		HIIT		
08h00 - 08h45	2	Local	Pilates	Step	
08h00 - 09h00	2				Pilates
09h00 - 10h00	2	Pilates	Zumba Fitness	Pilates	Local
16h00 - 16h45	1	Bike 45'	Bike 45'	Bike 45'	Bike 45'
17h00 - 17h45	2				Local
17h00 - 18h00	2	Zumba Fitness	STEP	STEP	
17h45 - 18h30	2				Alongamento
18h00 - 18h45	2	Pilates		Pilates	
18h00 - 18h30	2		Alongamento		
19h00 - 20h00	2		Zumba Fitness		Zumba Fitness
19h00 - 20h00	7		Pilates		
19h00 - 19h45	1	Bike 45'		Bike 45'	
19h30 - 20h30	7	Yôga		Yôga	
20h00 - 21h00	7		Pilates		

Sábados e Domingos - das 10h00 às 13h00 - Aulas Abertas em janeiro

Consulte programação no Mural da Ginástica ou site da AABB-SP

Sábados e Domingos às 10h: Yôga e Bike

Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/18 ao dia 01/01/19