

HORÁRIO DA GINÁSTICA - 2024

Horários	Sala	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07h00 - 07h30	2	Mix Fitness		Mix Fitness			
07h00 - 07h45	1		Bike 45'		Bike 45'		
07h305 - 08h00	2	Alongamento		Alongamento			
08h00 - 08h45	2		Local e ABS		Local e ABS		
08h - 08h45	2	Fit Dance		Fit Dance			
09h00 - 10h00	2 e 3	Pilates	Condicionamento Funcional	Pilates	Condicionamento Funcional		
10h00 - 11h00	7					Yôga	Yôga
						Acompanhe a programação especial no mural da ginástica ou no site!	
15h00 - 15h30	1	Bike 30'		Bike 30'			
15h30 - 16h15	2	Just Dance		Just Dance			
16h45 - 18h00	3	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional			
17h00 - 17h45	2	SUPER LOCAL		SUPER LOCAL			
18h00 - 18h30	2	Alongamento		Alongamento			
18h15 - 19h00	1		Bike 45'		Bike 45'		
18h45 - 20h00	3	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional			
18h45 - 20h15	2		Hipopressivo (barriga negativa)				
19h00 - 19h30	1	Bike 30'		Bike 30'			
19h00 - 20h00	2	Yôga		Yôga			
19h15 - 20h00	3		Local + ABS		Local + ABS		
19h15 - 20h15	2		Pilates				
20h00 - 20h45	2	Just Dance		Just Dance			
20h15 - 21h15	3		Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional		

Grade especial da Ginástica válida a partir de 01/03/24