

## PLANTÃO DE FÉRIAS - GINÁSTICA

de 03 a 31 de Janeiro de 2023

Horários	Sala	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07h00 - 07h30	2	Local		Local	
07h00 - 07h45	1		Bike 45'		Bike 45'
07h45 - 08h15	2	Alongamento		Alongamento	
08h00 - 08h45	2		Local e ABS		Local e ABS
08h15 - 09h00	2	Dance Fitness		Dance Fitness	
09h00 - 10h00	3		Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional
16h45 - 18h00	3	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional	
18h00 - 18h30	2	Alongamento		Alongamento	
18h15 - 19h00	1		Bike 45'		Bike 45'
19h00 - 19h30	1	Bike 30'		Bike 30'	
19h00 - 20h00	7	Yôga	Pilates	Yôga	
19h15 - 20h00	2		Local + ABS		Local + ABS
19h45 - 21h00	2	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional	
20h15 - 21h15	3		Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional

**Sábados - das 10h00 às 12h00 - Aulas Abertas em janeiro**

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

Sábados às 10h: Yôga e Bike

**Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/22 ao dia 01/01/23**