

# PLANTÃO DE FÉRIAS - GINÁSTICA

de 07 a 31 de Janeiro de 2025

## HORÁRIO DA GINÁSTICA - 2025

Horários	Sala	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
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
08h00 - 08h45	2	Fit Dance		Fit Dance	
09h00 - 10h00	2 e 3	Pilates	Condicionamento Funcional	Pilates	Condicionamento Funcional
16h00 - 16h30	1	Bike 30'		Bike 30'	
16h45 - 17h45	3	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional	
16h30 - 17h15	2		RITMOS		RITMOS
17h45 - 18h00	2	Alongamento		Alongamento	
18h15 - 19h00	1		Bike 45'		Bike 45'
18h45 - 19h15	2		Hipopressivo (barriga negativa)		
18h45 - 20h00	3	Condicionamento Funcional		Condicionamento Funcional	
19h15 - 20h15	2	Yôga	Pilates	Yôga	
19h15 - 20h00	3		Local + ABS		Local + ABS
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 24/12/24 ao dia 05/01/25**