

HORÁRIO

AULAS GINÁSIO

ÉPOCA 2022-2023

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
08:30-09:10 POWER WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 CARDIO WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 PILATES	
09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 LOCALIZADA	09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 RITBOX	09:15-09:55 ZUMBA GLÚTEOS/CORE	09:00 CLUBE CORRIDA E CAMINHADA MONSANTO
10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR	10:00-11:00 PARKOUR TURMA 1 11:00-12:00 PARKOUR TURMA 2 12:00-13:00 PARKOUR TURMA 3
12:00-13:00 IOGA PALÁCIO BALDAYA (Salão Nobre)	12:30-13:10 IOGA	12:00-13:00 IOGA PALÁCIO BALDAYA (Salão Nobre)	12:30-13:10 IOGA		12:00-12:40 IOGA G3
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA			
	17:30-18:10 PILATES		17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 MIND & BODY	
18:00-18:40 IOGA G3	17:40-18:20 PARKOUR TURMA 1 18:20-19:00 PARKOUR TURMA 2	18:00-18:40 PILATES 18:40-19:20 CROSS FORCE	17:45-18:25 GINÁSTICA INFANTIL 18:25-19:05 GINÁSTICA INFANTIL 19:05-19:45 ZUMBA	18:15-18:55 GAP	
19:00-19:40 ZUMBA	18:15-18:55 LOCALIZADA 18:20-19:00 PILATES G3	19:00-19:40 IOGA G3	19:45-20:25 STEP LOCAL	18:15-18:55 CROSS FORCE	
19:40-20:20 STEP LOCAL				19:00-19:40 IOGA G3	
20:30-21:30 AIKIDO		20:30-21:30 AIKIDO		19:00-19:40 ZUMBA	

DOMINGO

Ginástica para bebés

- 10:00-10:40
6-18 MESES
- 10:40-11:20
18-28 MESES
- 11:20-12:00
28-40 MESES

