

# GRADE HORÁRIA PAULÍNIA

# GINÁSTICA

USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA, TOALHA E GARRAFA D'ÁGUA PESSOAL

PERÍODO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
MANHÃ	7:00		MUAY THAI 90' GUILA	CORRIDA 1H NILSON	MUAY THAI 90' GUILA	CORRIDA 1H NILSON		
	7:30	BIKE INDOOR 45' RICHARD		BIKE INDOOR 45' RICHARD		BIKE INDOOR 45' RICHARD		
		FUNCIONAL 1H NILSON						
	8:00		BIKE INDOOR 45' DIEGO		BIKE INDOOR 45' DIEGO			
	8:15	PUMP 45' DIEGO		PUMP 45' DIEGO				
	8:30					FUNCIONAL 1H NILSON		
	8:45		ABD 15' DIEGO		ABDÔMEN 15' DIEGO			
	9:00	ABD 15' DIEGO	JUMP 30' DIEGO	ABD 15' DIEGO	JUMP 30' DIEGO		A DANCE 45' ESCALA	
	9:15	ALONGAMENTO 15' DIEGO		A DANCE 45' DIEGO				
	9:30	A DANCE 45' JULIO	A DANCE 45' FLÁVIO		A DANCE 45' FLÁVIO	A DANCE 45' JULIO		
	10:30						MUAY THAI 90' NATAL	
	NOITE	18:00	BIKE INDOOR 45' FLAVIO	BIKE INDOOR 45' NILSON	BIKE INDOOR 45' FLAVIO	BIKE INDOOR 45' NILSON		
				FUNCIONAL 45' THAMIRES		FUNCIONAL 45' THAMIRES		
		19:00		CORRIDA 1H NILSON		CORRIDA 1H NILSON		
19:15		A DANCE 45' JULIO		A DANCE 45' JULIO				
19:30			MUAY THAI 90' NATAL		MUAY THAI 90' NATAL			

OS HORÁRIOS, AULAS E PROFESSORES PODEM SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.