

GRADE HORÁRIA CAMBUÍ

GINÁSTICA

PERÍODO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	6:00			FUNCIONAL 45' PAULO			
	7:00			CORRIDA 60' LINO			
	7:15		YÔGA 60' SAMARA		YÔGA 60' SAMARA		
	8:30				PRANAYAMA 30' SAMARA		ABDOMINAL ESCALA
	9:00	FUNCIONAL 45' CLÁUDIO	YÔGA 60' LEILA	YÔGA 60' SAMARA	YÔGA 60' SAMARA	MAT PILATES 60' LEILA	ALONGAMENTO ESCALA
	10:00	ALONGAMENTO 45' CLÁUDIO		ALONGAMENTO 45' CLÁUDIO	NIDRA 30' SAMARA	ALONGAMENTO 45' LINO	
	17:00	PRANAYAMA 30' SAMARA		MEDITAÇÃO 30' SAMARA			
	17:30	YÔGA 60' SAMARA	YÔGA 60' SAMARA	YÔGA 60' SAMARA			
	18:15					FUNCIONAL 45' CLÁUDIO	
	18:30	ALONGAMENTO 45' CLÁUDIO	MAT PILATES 60' LEILA	ALONGAMENTO 45' CLÁUDIO	MAT PILATES 60' LEILA		

NOITE

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

