

GRADE HORÁRIA

NOVA CAMPINAS

GINÁSTICA

PERÍODO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	7:15	BOXE 60' BRUNÃO				MUAY THAI 60' BRUNÃO	
	7:30	BIKE INDOOR 45' ADRIANO	MUAY THAI 60' BRUNÃO	BIKE INDOOR 45' LU SAMPAIO	MUAY THAI 60' BRUNÃO	BIKE INDOOR 45' CLÁUDIO	
	8:30	GAP 45' ADRIANO		A DANCE 45' LU SAMPAIO		SUPER LOCAL 45' CLÁUDIO	
	8:45		YOGA 60' RORY		YOGA 60' RORY		
	9:15	ABDOMINAL 30' RORY		ALONGAMENTO 45' LU SAMPAIO		ALONGAMENTO 45' CLÁUDIO	
	10:00	ALONGAMENTO 45' RORY					
	10:15		G.POSTURAL 45' FLAVINHA	SUPER LOCAL 45' FLAVINHA	MAT PILATES 45' RORY		BIKE ESCALA
	11:00			ABDOMINAL 30' FLAVINHA			ALONGAMENTO ESCALA
	11:15		BIKE INDOOR 45' FLAVINHA		BIKE INDOOR 45' RORY		
	11:30			BIKE INDOOR 45' FLAVINHA			
	12:00		ABDOMINAL 30' FLAVINHA		ABDOMINAL 30' RORY		
NOITE	17:30		YOGA 60' YSMAIRA	YOGA 60' YSMAIRA	BOXE 60' BRUNÃO		
	18:00	BIKE INDOOR 45' RORY		BIKE INDOOR 45' RORY			
	18:30		GAP 45' ADRIANO				
		MUAY THAI 60' BRUNÃO	BIKE INDOOR 45' LU SAMPAIO	MUAY THAI 60' BRUNÃO	MAT PILATES 45' LU SAMPAIO	MUAY THAI 60' BRUNÃO	
	19:30	MUAY THAI 60' BRUNÃO	BIKE INDOOR 45' LU SAMPAIO	MUAY THAI 60' BRUNÃO	BIKE INDOOR 45' LU SAMPAIO		
MAT PILATES 45' RORY							

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