

GRADE HORÁRIA TAQUARAL

GINÁSTICA

PERÍODO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
MANHÃ	6:15	BIKE INDOOR 45' ALANA		BIKE INDOOR 45' ADRIANO		BIKE INDOOR 45' ADRIANO		
	7:00	MEMBROS INFERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO	BIKE INDOOR 45' ALESSANDRA	MEMBROS INFERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO	BIKE INDOOR 45' MÁRCIA	MEMBROS INFERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO		
	7:15		G.LOCALIZADA C/ MÁQUINAS 30' JUNINHO		G.LOCALIZADA C/ MÁQUINAS 30' JUNINHO			
	7:30	MEMBROS SUPERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO		MEMBROS SUPERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO		MEMBROS SUPERIORES 30' ANDRÉ/JUNINHO	CIRCUITO FUNCIONAL 1H ANDRÉ/JUNINHO	
	8:00	MUSCULAÇÃO NA SALA 30' ANDRÉ/JUNINHO	ALONGAMENTO 45' JUNINHO	MUSCULAÇÃO NA SALA 30' ANDRÉ/JUNINHO	ALONGAMENTO 45' JUNINHO	MUSCULAÇÃO NA SALA 30' ANDRÉ/JUNINHO		
	8:30	ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA		ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA				
		BIKE INDOOR 45' ALANA		BIKE INDOOR 1H IVETE			BIKE INDOOR 1H JOAQUIM	
	10:00					ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA		
	15:30	BIKE INDOOR 45' PAULINHA			BIKE INDOOR 45' PAULINHA			
	TARDE	16:30	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA	SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ	ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA	G.LOCALIZADA C/ MÁQUINAS 30' JUNINHO	
17:00		G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA		SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ		G.LOCALIZADA C/ MÁQUINAS 30' JUNINHO		
17:30		G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	G.LOCALIZADA C/ MÁQUINAS 30' JUNINHO		
18:00		G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	ALONGAMENTO 1H JUNINHO		
18:30		G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA			
		BIKE INDOOR 45' ADRIANO	BIKE INDOOR 45' ALESSANDRA	BIKE INDOOR 45' ANDRESSA	BIKE INDOOR 45' ALESSANDRA			
19:00		G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA	SUPER CIRCUITO A 30' PAULINHA/ANDRÉ	G. LOCALIZADA 30' ANDRÉ/PAULINHA			
19:30			ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA		ALONGAMENTO PILATES 45' ALESSANDRA			
NOITE								

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