

# GRADE HORÁRIA

| HORA  | SEGUNDA                                                                                                            | TERÇA                                                                                                             | QUARTA                                                                                                             | QUINTA                                                                                                             | SEXTA                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06:45 |  Profª Iris<br>SPINNING           |                                                                                                                   |  Profª Iris<br>SPINNING           |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>SPINNING           |
| 07:00 |                                                                                                                    |  Profª Giseli<br>CORRIDA         |                                                                                                                    |  Profª Giseli<br>CORRIDA         |                                                                                                                      |
| 07:30 |  Profª Iris<br>LOCAL              |                                                                                                                   |  Profª Iris<br>GAP                |                                                                                                                    |                                                                                                                      |
| 08:10 |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>SPINNING       |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>SPINNING       |                                                                                                                      |
| 08:30 |  Profª Ana Beatriz<br>PILATES     |                                                                                                                   |  Profª Ana Beatriz<br>PILATES     |                                                                                                                    |  Profª Ana Beatriz<br>PILATES     |
| 09:00 |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>CIRCUITO LOCAL |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>CIRCUITO LOCAL |                                                                                                                      |
| 09:30 |  Profª Ana Beatriz<br>ALONGAMENTO |                                                                                                                   |  Profª Ana Beatriz<br>ALONGAMENTO |                                                                                                                    |  Profª Ana Beatriz<br>ALONGAMENTO |
| 10:00 |  Profª Ana Beatriz<br>RITMOS      |  Profª Regiane<br>PILATES        |  Profª Ana Beatriz<br>RITMOS      |  Profª Regiane<br>PILATES        |  Profª Ana Beatriz<br>RITMOS      |
| 12:10 |  Prof Felipe<br>SPINNING          |  Prof Victor<br>ZUMBA            |  Prof Felipe<br>SPINNING          |  Prof Victor<br>ZUMBA            |  Prof Felipe<br>SPINNING          |
| 14:15 |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>SPINNING          |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>SPINNING          |                                                                                                                      |
| 15:10 |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>ABDOMINAL         |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>ABDOMINAL         |                                                                                                                      |
| 15:30 |  Profª Giseli<br>ZUMBA           |  Profª Iris<br>ALONGAMENTO      |  Profª Giseli<br>RITMOS          |  Profª Iris<br>ALONGAMENTO      |  Profª Giseli<br>ZUMBA           |
| 16:15 |  Profª Giseli<br>ABDOMINAL      |                                                                                                                   |  Profª Giseli<br>ABDOMINAL      |                                                                                                                    |  Profª Giseli<br>ABDOMINAL      |
| 16:20 |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>LOCAL FUNCIONAL |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>LOCAL FUNCIONAL |                                                                                                                      |
| 16:30 |  Profª Giseli<br>ALONGAMENTO    |                                                                                                                   |  Profª Giseli<br>ALONGAMENTO    |                                                                                                                    |  Profª Giseli<br>ALONGAMENTO    |
| 17:00 |  Profª Giseli<br>CORRIDA        |                                                                                                                   |  Profª Giseli<br>CORRIDA        |                                                                                                                    |  Profª Giseli<br>CORRIDA        |
| 17:15 |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>SPINNING        |                                                                                                                    |  Profª Iris<br>SPINNING        |                                                                                                                      |
| 18:30 |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>ABDOMINAL    |                                                                                                                    |  Profª Regiane<br>ABDOMINAL    |                                                                                                                      |
| 18:45 |  Prof Fernando<br>SPINNING      |                                                                                                                   |  Prof Fernando<br>SPINNING      |                                                                                                                    |                                                                                                                      |
| 19:00 |  Sensei Luiz Fernando<br>AIKIDO |  Profª Regiane<br>JUMP         |  Sensei Luiz Fernando<br>AIKIDO |  Profª Regiane<br>JUMP         |  Sensei Luiz Fernando<br>AIKIDO |
| 19:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                    |  Prof Fernando<br>SPINNING      |
| 19:20 |                                                                                                                    |  Prof Celso<br>SPINNING        |                                                                                                                    |  Prof Celso<br>SPINNING        |                                                                                                                      |
| 19:45 |  Prof Fernando<br>SPINNING      |                                                                                                                   |  Prof Fernando<br>SPINNING      |                                                                                                                    |                                                                                                                      |
| 20:00 |  Prof . Fábio<br>BOXE           |  Profª Regiane<br>PILATES      |  Prof . Fábio<br>BOXE           |  Profª Regiane<br>PILATES      |  Prof . Fábio<br>BOXE           |
| 21:15 |  Prof. Du<br>DANÇA de SALÃO     |                                                                                                                   |  Prof. Du<br>DANÇA de SALÃO     |                                                                                                                    |                                                                                                                      |

\* Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio

\* Musculação 2ª a 6ª das 06h às 2h. Sábado das 9h às 13h.

| GRADE HORÁRIA 2013                                                                                                                                       |                |                 |                |                 |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------|
| HORA                                                                                                                                                     | SEGUNDA        | TERÇA           | QUARTA         | QUINTA          | SEXTA       |
| 06:45                                                                                                                                                    | SPINNING       |                 | SPINNING       |                 | SPINNING    |
| 07:00                                                                                                                                                    |                | CORRIDA         |                | CORRIDA         |             |
| 07:30                                                                                                                                                    | LOCAL          |                 | GAP            |                 |             |
| 08:10                                                                                                                                                    |                | SPINNING        |                | SPINNING        |             |
| 08:30                                                                                                                                                    | PILATES        |                 | PILATES        |                 | PILATES     |
| 09:00                                                                                                                                                    |                | CIRCUITO LOCAL  |                | CIRCUITO LOCAL  |             |
| 09:30                                                                                                                                                    | ALONGAMENTO    |                 | ALONGAMENTO    |                 | ALONGAMENTO |
| 10:00                                                                                                                                                    | RITMOS         | PILATES         | RITMOS         | PILATES         | RITMOS      |
| 12:00                                                                                                                                                    |                | SPINNING        |                | SPINNING        |             |
| 14:15                                                                                                                                                    |                | SPINNING        |                | SPINNING        |             |
| 15:30                                                                                                                                                    | ZUMBA          | ABDOMINAL       | RITMOS         | ABDOMINAL       | ZUMBA       |
| 16:15                                                                                                                                                    | ABDOMINAL      |                 | ABDOMINAL      |                 | ABDOMINAL   |
| 16:20                                                                                                                                                    |                | LOCAL FUNCIONAL |                | LOCAL FUNCIONAL |             |
| 16:30                                                                                                                                                    | ALONGAMENTO    |                 | ALONGAMENTO    |                 | ALONGAMENTO |
| 17:00                                                                                                                                                    | CORRIDA        |                 | CORRIDA        |                 | CORRIDA     |
| 17:15                                                                                                                                                    |                | SPINNING        |                | SPINNING        |             |
| 18:30                                                                                                                                                    |                | ABDOMINAL       |                | ABDOMINAL       |             |
| 18:45                                                                                                                                                    | SPINNING       |                 | SPINNING       |                 |             |
| 19:00                                                                                                                                                    | AIKIDO         | JUMP LOCAL      | AIKIDO         | LOCAL           | AIKIDO      |
| 19:20                                                                                                                                                    |                | SPINNING        |                | SPINNING        |             |
| 19:45                                                                                                                                                    | SPINNING       |                 | SPINNING       |                 |             |
| 20:00                                                                                                                                                    | BOXE           | PILATES         | BOXE           | PILATES         | BOXE        |
| 21:00                                                                                                                                                    | DANÇA de SALÃO |                 | DANÇA de SALÃO |                 |             |
| * Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio<br>Musculação 2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> das 06h30 as 23h. Sábado das 9h as 13h. |                |                 |                |                 |             |