

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:00	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	SPINNING 45' GINÁSIO (Amilton)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	SPINNING 45' GINÁSIO (Amilton)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	
07:30	GRUPO DE CORRIDA 90' PORTARIA SOCIAL (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' PORTARIA SOCIAL (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' PORTARIA SOCIAL (Maurício e Gustavo)	
08:00	PILATES 45' GINÁSIO (Brenda)	LPP 45' GINÁSIO (Brenda)	PILATES 45' GINÁSIO (Brenda)	LPP 45' GINÁSIO (Brenda)		
09:00	SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)	
	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	
09:30	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Mike)	
10:00	LOCAL 45' GINÁSIO (Mike)	CILINDRO POSTURAL 45' GINÁSIO (Lina)	LOCAL 45' GINÁSIO (Mike)	CILINDRO POSTURAL 45' GINÁSIO (Lina)	LOCAL 45' GINÁSIO (Mike)	
	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	
10:30	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)	CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Jonathan)	
11:00	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Lina)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Lina)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	
Intervalo						
15:30	SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)		SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)		SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)	
17:00		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		
17:30		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		
18:00		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		CIRCUITO FUNCIONAL CAMPO 30' CAMPO (Amilton)		
18:30		SPINNING 45' GINÁSIO (Amilton)		SPINNING 45' GINÁSIO (Amilton)		
19:00	LPP 30' GINÁSIO (Valéria)		LPP 30' GINÁSIO (Valéria)			
19:30	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)		

Atualizado em 08/10/2020

IMPORTANTE!

- * AS AULAS DO GINÁSIO TERÃO 45 MIN E NO CAMPO 30 MIN;
- * MÁXIMO 8 ALUNOS POR HORÁRIO NO CAMPO E 12 NO GINÁSIO, POR ORDEM DE CHEGADA;
- * SOMENTE UM ALUNO POR ESPAÇO DEMARCADO;
- * USO DE MÁSCARA OBRIGATÓRIO.

**Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 3025-1338 / 99915-1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

VALOR MENSAL

VERIFICAR NA SECRETARIA