GRADE TEMPORÁRIA DE GINÁSTICA PARA AULAS NO GINÁSIO E CAMPO

CENTRO POLIESPORTIVO

GRACIOSA COUNTRY CLUB

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)	
	HIIT 30' CAMPO (Mike)		HIIT 30' CAMPO (Mike)		HIIT 30' CAMPO (Mike)	
07:30	HIIT 30' CAMPO (Mike)		HIIT 30' CAMPO (Mike)		HIIT 30' CAMPO (Mike)	
	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	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	LPF 45' GINÁSIO (Brenda)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	LPF 45' GINÁSIO (Brenda)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	
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)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Lina)	LOCAL 45' GINÁSIO (Mike)	ALINHAMENTO 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)	
15:30	SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)		SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)		SPINNING 45' GINÁSIO (Jonathan)	
16:30		TEENS TRAINING 45' CAMPO/GIN (Mike)		TEENS TRAINING 45' CAMPO/GIN (Mike)		
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	LPF 30' GINÁSIO (Valéria)		LPF 30' GINÁSIO (Valéria)			
19:30	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)	ZUMBA 45' GINÁSIO (Valéria)	ALINHAMENTO 45' GINÁSIO (Wictor)		

Atualizado em 20/01/2021

**Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio

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;

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