

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:00	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	
	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Amilton)	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Amilton)	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	
	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Amilton)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Amilton)			
07:30	GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)	
	ABD / ALONG 30' Sala 04 (Mike)		ABD / ALONG 30' Sala 04 (Mike)		ABD / ALONG 30' Sala 04 (Mike)	
08:00	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Wictor) X	
	TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)		TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)		TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)	
08:45	GLÚTEOS 15' Sala 04 (Mike)		GLÚTEOS 15' Sala 04 (Mike)		GLÚTEOS 15' Sala 04 (Mike)	
09:00		MUAY THAI 45' Sala 01 (Mike)		MUAY THAI 45' Sala 01 (Mike)		Aula Zen 45' Sala 01
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	LOCAL 60' Sala 03 (Jonathan)	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	LOCAL 60' Sala 03 (Jonathan)	HIIT 30' Sala 04 (Mike)	
		FUNCIONAL 45' Campo (Amilton)		FUNCIONAL 45' Campo (Amilton)		
09:30	ABDOMINAL 30' Sala 04 (Mike)		ABDOMINAL 30' Sala 04 (Mike)		ABDOMINAL 30' Sala 04 (Mike)	
10:00	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	Funcional 45' Sala 04
	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	
	HATHA YOGA 45' Sala Zen (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)	HATHA YOGA 45' Sala Zen (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)		
10:45		GLÚTEOS 15' Sala 04 (Mike)		GLÚTEOS 15' Sala 04 (Mike)		
11:00	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Lina) X	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Lina) X	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO 45' Sala 01 (Lina) X	Running / Spinning 45' Sala 05 ou Sala Running
	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	
15:30	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	TEENS TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	TEENS TREINAMENTO SUSPENSO 45' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
16:15		ALONGAMENTO 15' Sala 04 (Mike)		ALONGAMENTO 15' Sala 04 (Mike)		
16:30	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	FUNCIONAL TEENS 60' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Lina)	FUNCIONAL TEENS 60' Sala 04 (Mike)		
17:30		RITMOS 45' Sala 04 (Mike)		RITMOS 45' Sala 04 (Mike)		
18:30	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Amilton)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Amilton)		
	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Amilton)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Amilton)			
19:30	LPF 45' ON LINE (Claudete)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LPF 45' ON LINE (Claudete)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Wictor) X		

Atualizado em 10/03/2022

Postural/Relaxamento
Neuromuscular/Fortalecimento
Intervalado de alta intensidade
Cardiovascular/Aeróbico
Lutas
Aulas flash 15'/15'
ON LINE

****ESSA PROGRAMAÇÃO PODERÁ SOFRER MUDANÇAS SEM AVISO PREVIO**
****TODAS AS AULAS FUNCIONAM POR ORDEM DE CHEGADA**
X AULA CHEIA

INFORMAÇÕES

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

VALOR MENSAL
R\$ 125,00