

GINÁSTICA 2024

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
06:30	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	
07:00	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	
	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	
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)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)		SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)			
08:00	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	
	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Claudete)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Claudete)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	
09:00	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
		PILATES SOLO 45' Sala 03 (André)		PILATES SOLO 45' Sala 03 (André)		
		FUNCIONAL 45' Campo (Henrique Ricken)		FUNCIONAL 45' Campo (Henrique Ricken)		
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)	Spinning 45' Sala 05
	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Campo (Jonathan)	
	HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)	HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)	HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	
11:00	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina)	Aula - Escala 45' Sala 04
	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	
15:30	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
16:30	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)		ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)			
18:30	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		
19:30		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
		BODY PUMP 45' Sala 04 (Maicom)		BODY PUMP 45' Sala 04 (Maicom)		
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor)		

Postural/Relaxamento
Neuromuscular/Fortalecimento
Intervalado de alta intensidade
Cardiovascular/Aeróbico

VALOR MENSAL
R\$ 162,00

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

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