CENTRO POLIESPORTIVO

GINÁSTICA 2025

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 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	
		PILATES SOLO 45' Sala 04 (Brenda)		PILATES SOLO 45' Sala 04 (Brenda)		
	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)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
08:00	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	
	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Brenda)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Brenda)	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 (Brenda)		PILATES SOLO 45' Sala 03 (Brenda)		
		FUNCIONAL 45' Sala 02 (Henrique Ricken)		FUNCIONAL 45' Sala 02 (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/Funcional 45' Sala 05 ou 03 (Escala)
	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Sala 02 (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 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	Aula Zen 45' Sala 04 (Escala)
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	
12:00	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)	
15:00		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		
15:30	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
16:30	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)			
17:30		BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		
18:30	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 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)		
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		

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

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

VALOR MENSAL
R$ 187,00

INFORMAÇÕES

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

Atualizado em 06/06/2025