

GINÁSTICA 2026

POSTURAL/RELAXAMENTO - NEUROMUSCULAR/FORTELECIMENTO - CARDIVASCULAR/AERÓBICO

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h30	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	
7h	● 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)	
	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	
7h30	GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
8h	● 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)	
9h	MOBILIDADE/ALONGAMENTO 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	MOBILIDADE/ALONGAMENTO 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	MOBILIDADE/ALONGAMENTO 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING/FUNCIONAL 45' Sala 05 ou 03 (Escala)
	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)		
10h	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 04 ou 05 (Escala)
	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	PILATES SOLO 45' Sala 03 (Brenda)
	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)	
11h	● 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)	ALINHAMENTO 45' Sala 04 (Brenda)
	● 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)	
12h	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)	
15h		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		
15h30	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
16h30	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)			
17h30	BODY BUMP 45' Sala 02 (Maicom)	BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		
18h30	● 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)		
19h30		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		

● AULAS QUE COSTUMAM ATINGIR A LOTAÇÃO DE ALUNOS

*Esta programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em FEV/2026

*TODAS AS AULAS FUNCIONAM POR ORDEM DE CHEGADA

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo

Fone: 41 3015-5005 | 41 99915-1759

E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br