

HORÁRIO GINÁSTICA - COMPANY FITNESS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30 – 08:30	BODYBALANCE Prof. Ana Paula		BODYBALANCE Prof. Ana Paula		PILATES SOLO 45 minutos
11:30 – 12:00		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos	
12:10 – 13:10	POWERJUMP Prof. Nathalia	PILATES SOLO 45 minutos	POWERJUMP Prof. Nathalia	PILATES SOLO 45 minutos	POWERJUMP Prof. Nathalia
16:00 – 17:00		POWERJUMP Prof. Nathalia		POWERJUMP Prof. Nathalia	
17:30 – 18:15	PILATES SOLO 45 minutos	BODYBALANCE Prof. Ana Paula	PILATES SOLO 45 minutos		PILATES SOLO 45 minutos
17:30 – 18:15	RPM Prof. Sara		RPM Prof. Sara		RPM Prof. Sara
18:15 – 18:45	ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos
18:45 – 19:45	BODYPUMP Prof. Antônio	POWERJUMP Prof. Antônio	BODYPUMP Prof. Antônio	POWERJUMP Prof. Antônio	BODYPUMP Prof. Antônio
19:00 – 19:45	RPM Prof. Sara	RPM Prof. Sara	RPM Prof. Sara	RPM Prof. Sara	RPM Prof. Sara
20:00 – 20:45		RPM Prof. Sara		RPM Prof. Sara	
20:00 – 21:00	BODYATTACK Prof. Antônio		BODYSTEP Prof. Antônio	BODYBALANCE Prof. Ana Paula	POWERJUMP Prof. Nathalia
20:30 – 21:00		ALONGAMENTO 30 minutos			
21:00 – 21:30		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos		ABDOMINAL GLÚTEO 15 /15 minutos	
21:30 – 22:30			DANÇA DE SALÃO Prof. Guilherme Abilhôa		

**PARA AS AULAS DE POWER JUMP, BODYSTEP , BODYPUMP E RPM MARQUE SEU NOME NA LISTA.
A PARTIR DE UMA HORA ANTES DA AULA. FONE: 3338 3162**