

HORÁRIOS DE ATIVIDADES

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
7:30H		LOCALIZADA		LOCALIZADA	
8H	RITMOS		RITMOS		
8:30H	PILATES DE SOLO		ALONGAMENTO		
9H		GINASTICA MATURIDADE		GINASTICA MATURIDADE	
12H	JUMP	FUNCIONAL 45'	JUMP	FUNCIONAL 45'	
12:30H	GAP		GAP		
14:30H	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		
14:45		STEP 45'		STEP 45'	
15H	JUMP		JUMP		
15:30H		PILATES DE SOLO		PILATES DE SOLO	
18H		STEP		STEP	
18:10H	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
18:45H	RITMOS	JUMP	RITMOS	JUMP	
19:15H		RITMOS		RITMOS	
19:30H	LOCALIZADA				