

# HORÁRIOS DE ATIVIDADES

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h00		Ritmos		Ritmos		
8h50		Alongamento		Alongamento		
12h00						
13h00						
14h20		Ginástica Mix		Ginástica Mix		
15h10		Ritmos		Ritmos		

**Horário de Pilates:**

Segunda a sexta-feira, das 8h00 às 12h00 e das 13h00 às 20h

**Horário de funcionamento da Academia Sesc Tramandaí:**

Segunda a sexta-feira, das 7h às 22h, e sábado, das 8h às 12h.