

# Grade Academia SESC Online SETEMBRO

| HORÁRIO | SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA  |
|---------|---|--|--|--|--|
| 6:30    | <b>MEDITAÇÃO</b><br>Lázaro da Rosa<br>CREF:9657<br>Montenegro     |  |  | <b>MEDITAÇÃO</b><br>Lázaro da Rosa<br>CREF:9657<br>Montenegro          |  |
| 8h      | <b>POWERMIX</b><br>Joséli Mendes<br>CREF: 17165<br>Rio Grande     | <b>FUNCIONAL</b><br>Pablo Ramires<br>CREF: 14686<br>Rio Grande           | <b>STEP</b><br>Pablo Ramires<br>CREF: 14686<br>Rio Grande                | <b>FUNCIONAL</b><br>Pablo Ramires<br>CREF: 14686<br>Rio Grande         | <b>POWERMIX</b><br>Joséli Mendes<br>CREF: 17165<br>Rio Grande            |
| 9h      | <b>PILATES SOLO</b><br>Igor Souza<br>CREF: 15388<br>Caxias do Sul | <b>RITMOS</b><br>Eline Mafalda<br>CREF: 17918<br>Passo Fundo             | <b>PILATES SOLO</b><br>Caine Farias<br>CREF:7985<br>Pelotas              | <b>JUMP</b><br>Lucy Pess<br>CREF: 11739<br>Passo Fundo                 | <b>PILATES SOLO</b><br>Caine Farias<br>CREF:7985<br>Pelotas              |
| 10h     | <b>ABDOMINAL</b><br>Carlos Barros<br>CREF: 8316<br>Protásio       | <b>HITT</b><br>Rodrigo Pinheiro<br>CREF: 023151<br>Canoas                | <b>G. MATURIDADE</b><br>Pablo Ramires<br>CREF: 14686<br>Rio Grande       | <b>FUNCIONAL</b><br>Rodrigo Pinheiro<br>CREF: 023151<br>Canoas         | <b>GAP</b><br>Carlos Barros<br>CREF: 8316<br>Protásio                    |
| 11h     | <b>FUNCIONAL</b><br>Felipe Kurz<br>CREF:23890<br>Pelotas          | <b>PILATES SOLO</b><br>Fernanda Barbian<br>CREF:11686<br>Lajeado         | <b>FUNCIONAL</b><br>Felipe Kurz<br>CREF:23890<br>Pelotas                 | <b>ABDOMINAL</b><br>Ana C. Eidelwein<br>CREF:4685<br>Lajeado           | <b>FUNCIONAL</b><br>Felipe Kurz<br>CREF:23890<br>Pelotas                 |
| 12h     | <b>STEP</b><br>Elisângela Vargas<br>CREF: 12230<br>Protásio       | <b>G. MATURIDADE</b><br>Andreia Carbonera<br>CREF: 10950<br>São Leopoldo | <b>G. MATURIDADE</b><br>Jaqueline Freitas<br>CREF: 10022<br>C. Histórico | <b>ALONGAMENTO</b><br>Andreia Carbonera<br>CREF: 10950<br>São Leopoldo | <b>G. MATURIDADE</b><br>Jaqueline Freitas<br>CREF: 10022<br>C. Histórico |
| 13h     | <b>PILATES SOLO</b><br>Geisiane Moura<br>CREF:19841<br>Canoas     | <b>JUMP</b><br>Elisângela Vargas<br>CREF: 12230<br>Protásio              | <b>PILATES SOLO</b><br>Lucy Pess<br>CREF: 11739<br>Passo Fundo           | <b>HITT</b><br>André de Oliveira<br>CREF: 26961<br>Canoas              | <b>RITMOS</b><br>João Henrique<br>CREF: 17868<br>Protásio                |
| 14h     | <b>ALONGAMENTO</b><br>Caroline Bitencourt<br>CREF:25092<br>Canoas | <b>LOCALIZADA</b><br>Raquel Damares<br>CREF: 18042<br>Canoas             | <b>JUMP</b><br>Elisângela Vargas<br>CREF: 12230<br>Protásio              | <b>STEP</b><br>Raquel Damares<br>CREF: 18042<br>Canoas                 | <b>HITT</b><br>José Rodolfo<br>CREF: 20792<br>São Leopoldo               |
| 15h     | <b>RITMOS</b><br>Márcio Catarina<br>CREF: 11106<br>Gravataí       | <b>STEP</b><br>Eline Mafalda<br>CREF: 17918<br>Passo Fundo               | <b>BATE PAPO</b><br>Convidado Especial                                   | <b>ABDOMINAL</b><br>Débora Weber<br>CREF: 14708<br>São Leopoldo        | <b>FUNCIONAL</b><br>Débora Weber<br>CREF: 14708<br>São Leopoldo          |
| 16h     | <b>G. MATURIDADE</b><br>Érica Jardim<br>CREF: 17213<br>Rio Grande | <b>FUNCIONAL</b><br>Claudia Gialdi<br>CREF: 10746<br>Taquara             | <b>G. MATURIDADE</b><br>Érica Jardim<br>CREF: 17213<br>Rio Grande        | <b>FUNCIONAL</b><br>Claudia Gialdi<br>CREF: 10746<br>Taquara           | <b>G. MATURIDADE</b><br>Érica Jardim<br>CREF: 17213<br>Rio Grande        |
| 17h     | <b>JUMP</b><br>João Henrique<br>CREF: 17868<br>Protásio           | <b>PILATES SOLO</b><br>Rafael Fernandes<br>CREF:12529<br>Rio Grande      | <b>PILATES SOLO</b><br>Marilene Mingola<br>CREF 020239<br>Caxias do Sul  | <b>PILATES SOLO</b><br>Rafael Fernandes<br>CREF:12529<br>Rio Grande    | <b>STEP</b><br>Elisângela Vargas<br>CREF: 12230<br>Protásio              |
| 18h     | <b>FUNCIONAL</b><br>Roberto E. Santo<br>CREF: 22719<br>Pelotas    | <b>RITMOS</b><br>Priscila Marchi<br>CREF: 13800<br>Passo Fundo           | <b>FUNCIONAL</b><br>Roberto E. Santo<br>CREF: 22719<br>Pelotas           | <b>RITMOS</b><br>Priscila Marchi<br>CREF: 13800<br>Passo Fundo         | <b>PILATES SOLO</b><br>Caroline Bitencourt<br>CREF: 25092<br>Canoas      |
| 19h     | <b>RITMOS</b><br>Breno Vasconcelos<br>CREF: 28320<br>Pelotas      | <b>POWERMIX</b><br>Raquel Damares<br>CREF: 18042<br>Canoas               | <b>RITMOS</b><br>Raquel Damares<br>CREF: 18042<br>Canoas                 | <b>RITMOS</b><br>Breno Vasconcelos<br>CREF: 28320<br>Pelotas           | <b>JUMP</b><br>Rogeane da Silva<br>CREF:23570<br>Caxias do Sul           |
| 20h     | <b>ALONGAMENTO</b><br>Roberta Dilkin<br>CREF: 18338<br>Lajeado    | <b>PILATES SOLO</b><br>Katiuscia Coelho<br>CREF:22736<br>Pelotas         | <b>GAP</b><br>Jaqueline Araújo<br>CREF:17283<br>Lajeado                  | <b>PILATES SOLO</b><br>Katiuscia Coelho<br>CREF:22736<br>Pelotas       | <b>ALONGAMENTO</b><br>Roberta Dilkin<br>CREF: 18338<br>Lajeado           |