

# Grade Academia SESC On-line OUTUBRO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:30	<b>MEDITAÇÃO</b> Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro		<b>MEDITAÇÃO</b> Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro	<b>MEDITAÇÃO</b> Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro	
8h		<b>FUNCIONAL</b> Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande		<b>FUNCIONAL</b> Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	
9h	<b>PILATES SOLO</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional		<b>PILATES SOLO</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Helen Roth CREF:12451 S. Sebastião do Caí	<b>PILATES SOLO</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
10h	<b>GAP</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	<b>FUNCIONAL</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	<b>G.MATURIDADE</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	<b>FUNCIONAL</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	<b>GAP</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
11h	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Ana Cláudia Eidelwein CREF 004685 Lajeado	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Helen Roth CREF:12451 S. Sebastião do Caí	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional
12h		<b>G.MATURIDADE</b> Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo		<b>ALONGAMENTO</b> Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	
13h			<b>PILATES SOLO</b> Priscila Marchi CREF:013833 Passo Fundo		
14h	<b>ABDOMINAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	<b>LOCALIZADA</b> Cleber da Cruz CREF: 23721 Canoas	<b>ALONGAMENTO</b> André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	<b>LOCALIZADA</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	
15h				<b>ABDOMINAL</b> Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo	
16h	<b>G.MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Luciano Boone CREF: 13974 Taquara	<b>G.MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Luciano Boone CREF: 13974 Taquara	<b>G.MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande
17h	<b>GAP</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	<b>POWER MIX</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	<b>GAP</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional
18h	<b>FUNCIONAL</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	<b>RITMOS</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>FUNCIONAL</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	<b>RITMOS</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
19h	<b>RITMOS</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>FUNCIONAL</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>RITMOS</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>FUNCIONAL</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>RITMOS</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional
20h	<b>ALONGAMENTO</b> Claudia Mallet CREF: 015259 Lajeado	<b>POWER MIX</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>GAP</b> Claudia Mallet CREF: 015259 Lajeado	<b>PILATES SOLO</b> Débora Sant Helena CREF: 028283 D. Regional	<b>ALONGAMENTO</b> Jaqueline Araujo CREF 017283 Lajeado