

Grade Academia SESC On-line SETEMBRO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:30	MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro		MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro	MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro	
8h		FUNCIONAL Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande		FUNCIONAL Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	
9h	PILATES SOLO Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional		PILATES SOLO Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	PILATES SOLO Helen Roth CREF:12451 S. Sebastião do Caí	PILATES SOLO Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
10h	GAP Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	FUNCIONAL Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	G.MATURIDADE Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	FUNCIONAL Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	GAP Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
11h	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	PILATES SOLO Fernanda Barbian CREF:11686 Lajeado	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	PILATES SOLO Helen Roth CREF:12451 S. Sebastião do Caí	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional
12h		G.MATURIDADE Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo		ALONGAMENTO Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	
13h			PILATES SOLO Priscila Marchi CREF:013833 Passo Fundo		
14h	ABDOMINAL Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	LOCALIZADA Cleber da Cruz CREF: 23721 Canoas	ALONGAMENTO André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	LOCALIZADA Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	
15h				ABDOMINAL Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo	
16h	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Luciano Boone CREF: 13974 Taquara	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Luciano Boone CREF: 13974 Taquara	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande
17h	GAP Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	POWER MIX Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	GAP Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
18h	FUNCIONAL Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	RITMOS Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	FUNCIONAL Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional	RITMOS Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Fernando Caetano CREF:008879 D. Regional
19h	RITMOS Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	FUNCIONAL Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	RITMOS Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	FUNCIONAL Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	RITMOS Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
20h	ALONGAMENTO Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado		GAP Claudia Mallet CREF: 015259 Lajeado		ALONGAMENTO Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado