

Grade Academia SESC Online DEZEMBRO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:30	MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro			MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF:9657 Montenegro	
8h	POWERMIX Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	FUNCIONAL Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	POWERMIX Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	FUNCIONAL Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	POWERMIX Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande
9h	PILATES SOLO Cristiane Saucedo CREF: 019343 D. Regional	RITMOS Eline Mafalda CREF: 17918 Passo Fundo	PILATES SOLO Caine Farias CREF:7985 Pelotas	JUMP Lucy Pess CREF: 11739 Passo Fundo	PILATES SOLO Caine Farias CREF:7985 Pelotas
10h	GAP Cristiane Saucedo CREF: 019343 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 Cristiane Saucedo CREF: 019343 D. Regional
11h	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	PILATES SOLO Fernanda Barbian CREF:11686 Lajeado	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	ABDOMINAL Ana C. Eidelwein CREF:4685 Lajeado	FUNCIONAL Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional
12h	G.MATURIDADE Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	G.MATURIDADE Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	G.MATURIDADE Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	ALONGAMENTO Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	G.MATURIDADE Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
13h	PILATES SOLO André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	HITT Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Vanessa Baldi CREF: 20472 Passo Fundo	HITT André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	PILATES SOLO Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
14h	ALONGAMENTO Geisiane Moura CREF:19841 Canoas	LOCALIZADA Geisiane Moura CREF:19841 Canoas	ABDOMINAL Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	LOCALIZADA Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	ALONGAMENTO Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
15h	RITMOS Márcio Catarina CREF: 18962 Gravataí	ABDOMINAL Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Cristiane Saucedo CREF: 019343 D. Regional	ABDOMINAL Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo	PILATES SOLO Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
16h	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Ângela dos Santos CREF: 14719 Taquara	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Ângela dos Santos CREF: 14719 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	JUMP Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional	PILATES SOLO Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	GAP Daniela Silva CREF: 020098 D. Regional
18h	FUNCIONAL Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	RITMOS Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	FUNCIONAL Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	RITMOS Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	PILATES SOLO Vinicius Santos CREF: 027497 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	PILATES SOLO Katuscia Coelho CREF:22736 Pelotas	GAP Jaqueline Araújo CREF:17283 Lajeado	PILATES SOLO Katuscia Coelho CREF:22736 Pelotas	ALONGAMENTO Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado