

Grade Academia SESC Online JULHO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8h	POWERMIX Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	FUNCIONAL Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	POWERMIX Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	FUNCIONAL Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	POWERMIX Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande
9h	PILATES SOLO Igor Souza CREF: 15388 Caxias do Sul	RITMOS Eline Mafalda CREF: 17918 Passo Fundo	PILATES SOLO Caine Farias CREF: 7985 Pelotas	AERÓBICA/GAP Lucy Pess CREF: 11739 Passo Fundo	PILATES SOLO Caine Farias CREF: 7985 Pelotas
10h	ABDOMINAL Carlos Barros CREF: 8316 Protásio	HITT Diego Pinheiro CREF: 14995 Protásio	G.MATURIDADE Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	FUNCIONAL Diego Pinheiro CREF: 14995 Protásio	GAP Carlos Barros CREF: 8316 Protásio
11h	FUNCIONAL Felipe Kurz CREF: 23890 Pelotas	PILATES SOLO Fernanda Barbian CREF: 11686 Lajeado	FUNCIONAL Felipe Kurz CREF: 23890 Pelotas	ABDOMINAL Ana C. Eidelwein CREF: 4685 Lajeado	FUNCIONAL Felipe Kurz CREF: 23890 Pelotas
12h	ALONGAMENTO Luis Henrique CREF: 12519 Viamão	G.MATURIDADE Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	G.MATURIDADE Sandro La Rocha CREF: 15789 C. Histórico	ALONGAMENTO Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	G.MATURIDADE Sandro La Rocha CREF: 15789 C. Histórico
13h	MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF: 9657 Montenegro	ALONGAMENTO Luis Henrique CREF: 12519 Viamão	PILATES SOLO Lucy Pess CREF: 11739 Passo Fundo	MEDITAÇÃO Lázaro da Rosa CREF: 9657 Montenegro	RITMOS Luiz Sobrinho CREF: 11106 Viamão
14h	ALONGAMENTO Caroline Bitencourt CREF: 12519 Canoas	RITMOS Denison Santos CREF: 22446 C. Histórico	RITMOS Luiz Sobrinho CREF: 11106 Viamão	GINÁSTICA Raquel Fernandes CREF: 28463 Viamão	HITT José Rodolfo CREF: 20792 São Leopoldo
15h	RITMOS Márcio Catarina CREF: 11106 Gravataí	FUNCIONAL José Rodolfo CREF: 20792 São Leopoldo	BATE PAPO Convidado Especial	ABDOMINAL Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo	FUNCIONAL Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo
16h	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Claudia Gialdi CREF: 10746 Taquara	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	FUNCIONAL Claudia Gialdi CREF: 10746 Taquara	G.MATURIDADE Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande
17h	HITT Lucas de Camargo CREF: 10424 Viamão	PILATES SOLO Rafael Fernandes CREF: 12529 Rio Grande	PILATES SOLO Rogeane da Silva CREF: 23570 Caxias do Sul	PILATES SOLO Rafael Fernandes CREF: 12529 Rio Grande	CORRIDA Luis Henrique CREF: 12519 Viamão
18h	FUNCIONAL Roberto E. Santo CREF: 22719 Pelotas	RITMOS Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	FUNCIONAL Roberto E. Santo CREF: 22719 Pelotas	RITMOS Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	FUNCIONAL Leidiane Machado CREF: 26701 Caxias do Sul
19h	RITMOS Breno Vasconcelos CREF: 28320 Pelotas	POWERMIX Raquel Damares CREF: 18042 Canoas	RITMOS Raquel Damares CREF: 18042 Canoas	RITMOS Breno Vasconcelos CREF: 28320 Pelotas	PILATES SOLO Caroline Bitencourt CREF: 25092 Canoas
20h	ALONGAMENTO Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado	PILATES SOLO Katiuscia Coelho CREF: 22736 Pelotas	GAP Jaqueline Araújo CREF: 17283 Lajeado	PILATES SOLO Katiuscia Coelho CREF: 22736 Pelotas	ALONGAMENTO Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado