

# Grade Academia SESC Online 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	
8h	<b>POWERMIX</b> Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	<b>JUMP</b> Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	<b>POWERMIX</b> Joséli Mendes CREF: 17165 Rio Grande
9h	<b>PILATES SOLO</b> Igor Souza CREF: 15388 Caxias do Sul	<b>RITMOS</b> Eline Mafalda CREF: 17918 Passo Fundo	<b>PILATES SOLO</b> Caine Farias CREF:7985 Pelotas	<b>JUMP</b> Lucy Pess CREF: 11739 Passo Fundo	<b>PILATES SOLO</b> Caine Farias CREF:7985 Pelotas
10h	<b>ABDOMINAL</b> Cristiane Saucedo CREF: 019343 D. Regional	<b>HITT</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	<b>G. MATURIDADE</b> Pablo Ramires CREF: 14686 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Vinicius Santos CREF: 027497 D. Regional	<b>GAP</b> Cristiane Saucedo CREF: 019343 D. Regional
11h	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	<b>PILATES SOLO</b> Fernanda Barbian CREF:11686 Lajeado	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional	<b>ABDOMINAL</b> Ana C. Eidelwein CREF:4685 Lajeado	<b>FUNCIONAL</b> Jaques Hanzel CREF: 017209 D. Regional
12h	<b>STEP</b> Elisângela Vargas CREF: 12230 Protásio	<b>G. MATURIDADE</b> Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	<b>G. MATURIDADE</b> Jaqueline Freitas CREF: 10022 C. Histórico	<b>ALONGAMENTO</b> Andreia Carbonera CREF: 10950 São Leopoldo	<b>G. MATURIDADE</b> Jaqueline Freitas CREF: 10022 C. Histórico
13h	<b>PILATES SOLO</b> Geisiane Moura CREF:19841 Canoas	<b>JUMP</b> Elisângela Vargas CREF: 12230 Protásio	<b>PILATES SOLO</b> Geisiane Moura CREF:19841 Canoas	<b>HITT</b> André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	
14h	<b>ALONGAMENTO</b> Caroline Bitencourt CREF:25092 Canoas	<b>LOCALIZADA</b> André de Oliveira CREF: 26961 Canoas	<b>JUMP</b> Elisângela Vargas CREF: 12230 Protásio	<b>STEP</b> Vanessa Baldi CREF: 20472 Passo Fundo	<b>HITT</b> José Rodolfo CREF: 20792 São Leopoldo
15h	<b>RITMOS</b> Márcio Catarina CREF: 18962 Gravataí	<b>STEP</b> Eline Mafalda CREF: 17918 Passo Fundo	<b>BATE PAPO</b> Convidado Especial	<b>ABDOMINAL</b> Débora Weber CREF: 14708 São Leopoldo	
16h	<b>G. MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Claudia Gialdi CREF: 10746 Taquara	<b>G. MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande	<b>FUNCIONAL</b> Claudia Gialdi CREF: 10746 Taquara	<b>G. MATURIDADE</b> Érica Jardim CREF: 17213 Rio Grande
17h	<b>JUMP</b> João Henrique CREF: 17868 Protásio	<b>PILATES SOLO</b> Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	<b>PILATES SOLO</b> Marilene Mingola CREF 020239 Caxias do Sul	<b>PILATES SOLO</b> Rafael Fernandes CREF:12529 Rio Grande	<b>STEP</b> Elisângela Vargas CREF: 12230 Protásio
18h	<b>FUNCIONAL</b> Lucas Camargo CREF: 010424 Viamão	<b>RITMOS</b> Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	<b>FUNCIONAL</b> Lucas Camargo CREF: 010424 Viamão	<b>RITMOS</b> Priscila Marchi CREF: 13800 Passo Fundo	<b>PILATES SOLO</b> Caroline Bitencourt CREF: 25092 Canoas
19h	<b>RITMOS</b> Rodrigo Miranda CREF: 19612 São Borja	<b>POWERMIX</b> Breno Vasconcelos CREF: 28320 Pelotas	<b>RITMOS</b> Rodrigo Miranda CREF: 19612 São Borja	<b>RITMOS</b> Rodrigo Miranda CREF: 19612 São Borja	<b>JUMP</b> Rogeane da Silva CREF:23570 Caxias do Sul
20h	<b>ALONGAMENTO</b> Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado	<b>PILATES SOLO</b> Katiuscia Coelho CREF:22736 Pelotas	<b>GAP</b> Jaqueline Araújo CREF:17283 Lajeado	<b>PILATES SOLO</b> Katiuscia Coelho CREF:22736 Pelotas	<b>ALONGAMENTO</b> Roberta Dilkin CREF: 18338 Lajeado