



| Horário | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 06:30 | RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício) | | RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício) | | RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício) | |
| 07:00 | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | |
| | HIIT 50' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken) | HIIT 50' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken) | HIIT 50' Sala 04 (Mike) | |
| 07:30 | GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo) | | GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo) | | GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo) | |
| | SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken) | | SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken) | | | |
| 08:00 | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | |
| | TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike) | LPF 45' Sala 04 (Claudete) | TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike) | LPF 45' Sala 04 (Claudete) | TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike) | |
| 09:00 | | ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina) | | ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina) | | |
| | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | |
| | | PILATES SOLO 45' Sala 03 (André) | | PILATES SOLO 45' Sala 03 (André) | | |
| 10:00 | | FUNCIONAL 45' Funcional Academia (Henrique Ricken) | | FUNCIONAL 45' Funcional Academia (Henrique Ricken) | | |
| | LOCAL 60' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | LOCAL 60' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | LOCAL 60' Sala 04 (Mike) | Spinning 45' Sala 05 |
| | FUNCIONAL 45' Funcional Academia (Jonathan) | TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike) | FUNCIONAL 45' Funcional Academia (Jonathan) | TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike) | FUNCIONAL 45' Funcional Academia (Jonathan) | |
| HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina) | YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina) | HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina) | YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina) | HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina) | | |
| 11:00 | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina) | RITMOS 45' Sala 03 (Mike) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina) | RITMOS 45' Sala 03 (Mike) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Lina) | Aula Zen 45' Sala 01 |
| | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | |
| 12:00 | RITMOS 45' Sala 03 (Maicom) | | RITMOS 45' Sala 03 (Maicom) | | | |
| 15:30 | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | TREINAMENTO FUNCIONAL 50' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | TREINAMENTO FUNCIONAL 50' Sala 04 (Mike) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | |
| 16:30 | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor) | | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor) | | | |
| 18:30 | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 04 (Wictor) | |
| | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | | |
| | RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício) | RITMOS 45' Sala 02 (Maicom) | RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício) | RITMOS 45' Sala 02 (Maicom) | | |
| 19:30 | | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | | SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan) | | |
| | | BODY PUMP 45' Sala 04 (Maicom) | | BODY PUMP 45' Sala 04 (Maicom) | | |
| | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor) | ALINHAMENTO <input checked="" type="checkbox"/> 55' Sala 01 (Wictor) | | |

| |
|---------------------------------|
| Postural/Relaxamento |
| Neuromuscular/Fortalecimento |
| Intervalado de alta intensidade |
| Cardiovascular/Aeróbico |

****ESSA PROGRAMAÇÃO PODERÁ SOFRER MUDANÇAS SEM AVISO PRÉVIO**
****TODAS AS AULAS FUNCIONAM POR ORDEM DE CHEGADA**
 AULA CHEIA

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
 Fone: 3025-1338 / 99915-1759
 E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

VALOR MENSAL
 R\$ 162,00