

# GINÁSTICA - JANEIRO 2025

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 30/12	TERÇA-FEIRA 31/12	QUARTA-FEIRA 01/01	QUINTA-FEIRA 02/01	SEXTA-FEIRA 03/01	SÁBADO 04/01
06:30	<b>GRADE 2024</b>				<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Henrique R.	
07:00				<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	
07:30				<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken		
08:00				<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	
09:00				<b>LPF</b> 45' Sala 04 - Brenda		
				<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina		
				<b>LOCAL</b> 60' Sala 03 - Carlos	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken	
				<b>PILATES SOLO</b> 60' Sala 03 - Brenda		
10:00				<b>FUNCIONAL</b> 45' Sala 02 - Henrique R.		
				<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken	<b>FUNCIONAL</b> 45' Sala 02 - Carlos	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - (Escala)
				<b>YOGA RESTAURATIVA</b> 45' Sala 01 - Lina	<b>HATHA YOGA</b> 45' Sala 01 - Lina	
					<b>LOCAL</b> 60' Sala 04 - Henrique R.	
<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina				<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina		
11:00					<b>AULA ZEN</b> 45' Sala 01 - (Escala)	
15:30	<b>GRADE 2024</b>				<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken	
18:30				<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Henrique R.	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 04 - Henrique R.	
19:30				<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken		