

GINÁSTICA - JANEIRO 2025

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 13/01	TERÇA-FEIRA 14/01	QUARTA-FEIRA 15/01	QUINTA-FEIRA 16/01	SEXTA-FEIRA 17/01	SÁBADO 18/01
06:30	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running - Henrique R.		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running - Henrique R.		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running - Mauricio	
07:00		PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda		PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda		
		SPINNING 45' Sala 05 - Henrique Ricken		SPINNING 45' Sala 05 - Henrique Ricken		
07:30	GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos - Gustavo		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos - Gustavo		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos - Mauricio e Gustavo	
	SPINNING 45' Sala 05 - Henrique Ricken		SPINNING 45' Sala 05 - Henrique Ricken			
08:00	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	
		LPF 45' Sala 04 - Brenda		LPF 45' Sala 04 - Brenda		
09:00	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	LOCAL 60' Sala 03 - Jonathan	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	LOCAL 60' Sala 03 - Jonathan	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	
		PILATES SOLO 60' Sala 03 - Brenda		PILATES SOLO 60' Sala 03 - Brenda		
		FUNCIONAL 45' Sala 02 - Henrique Ricken		FUNCIONAL 45' Sala 02 - Henrique Ricken		
10:00	FUNCIONAL 45' Sala 02 - Jonathan	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	FUNCIONAL 45' Sala 02 - Jonathan	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	FUNCIONAL 45' Sala 02 - Jonathan	SPINNING 45' Sala 05 - (Escala)
	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 - Brenda	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 - Brenda	PILATES SOLO 45' Sala 01 - Brenda	
	LOCAL 60' Sala 04 - Henrique Ricken		LOCAL 60' Sala 04 - Henrique Ricken		LOCAL 60' Sala 04 - Henrique Ricken	
11:00	ALONGAMENTO 45' Sala 01 - Brenda	ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken	ALONGAMENTO 45' Sala 01 - Brenda	ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken	ALONGAMENTO 45' Sala 01 - Brenda	AULA ZEN 45' Sala 01 - (Escala)
12:00			RITMOS 45' Sala 02 - Maicom			
15:30	SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan		SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan		SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan	
18:30		ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken		ALINHAMENTO 55' Sala 01 - Henrique Ricken	ALINHAMENTO 55' Sala 04 - Mauricio	
	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 - Henrique R.		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running - Henrique R.	RITMOS 45' Sala 02 - Maicom		
19:30		SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan		SPINNING 45' Sala 05 - Jonathan		
				BODY PUMP 45' Sala 04 - Maicom		