

# GINÁSTICA - JANEIRO/FEVEREIRO 2025

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 27/01	TERÇA-FEIRA 28/01	QUARTA-FEIRA 29/01	QUINTA-FEIRA 30/01	SEXTA-FEIRA 31/01	SÁBADO 01/02
06:30	<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Mauricio		<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Mauricio		<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Mauricio	
07:00	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	
		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken		
07:30	<b>GRUPO DE CORRIDA</b> 90' Sala de Jogos - Mauricio e Gustavo		<b>GRUPO DE CORRIDA</b> 90' Sala de Jogos - Mauricio e Gustavo		<b>GRUPO DE CORRIDA</b> 90' Sala de Jogos - Mauricio e Gustavo	
	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Henrique Ricken			
08:00	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	
		<b>LPF</b> 45' Sala 04 - Brenda		<b>LPF</b> 45' Sala 04 - Brenda		
09:00		<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina		<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina		
	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>LOCAL</b> 60' Sala 03 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>LOCAL</b> 60' Sala 03 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	
		<b>PILATES SOLO</b> 60' Sala 03 - Brenda		<b>PILATES SOLO</b> 60' Sala 03 - Brenda		
10:00	<b>FUNCIONAL</b> 45' Sala 02 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>FUNCIONAL</b> 45' Sala 02 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>FUNCIONAL</b> 45' Sala 02 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - (Escala)
	<b>HATHA YOGA</b> 45' Sala 01 - Lina	<b>YOGA RESTAURATIVA</b> 45' Sala 01 - Lina	<b>HATHA YOGA</b> 45' Sala 01 - Lina	<b>YOGA RESTAURATIVA</b> 45' Sala 01 - Lina	<b>HATHA YOGA</b> 45' Sala 01 - Lina	
	<b>LOCAL</b> 60' Sala 04 - Henrique Ricken		<b>LOCAL</b> 60' Sala 04 - Henrique Ricken		<b>LOCAL</b> 60' Sala 04 - Henrique Ricken	
11:00	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Lina	<b>AULA ZEN</b> 45' Sala 01 - (Escala)
12:00	<b>RITMOS</b> 45' Sala 02 - Maicom		<b>RITMOS</b> 45' Sala 02 - Maicom			
15:30	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	
18:30		<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Henrique Ricken		<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Henrique Ricken	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Henrique Ricken	
	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan	<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan		
	<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Mauricio	<b>RITMOS</b> 45' Sala 02 - Maicom	<b>RUNNING GRACIOSA</b> 45' Sala Running - Mauricio	<b>RITMOS</b> 45' Sala 02 - Maicom		
19:30		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan		<b>SPINNING</b> 45' Sala 05 - Jonathan		
		<b>BODY PUMP</b> 45' Sala 04 - Maicom		<b>BODY PUMP</b> 45' Sala 04 - Maicom		
	<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Mauricio		<b>ALINHAMENTO</b> 55' Sala 01 - Mauricio			