



**ASSOCIAÇÃO ALPHAVILLE RESIDENCIAL 11**  
**ATIVIDADES FITNESS E ARTES MARCIAIS - JANEIRO DE 2012**



**PROGRAMA FITNESS I - GINÁSTICA**

**Período da Manhã**

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo	Local	Professor	Celular
AERÓBIO	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	08h00 às 08h45		08h00 às 08h45		08h00 às 08h45			S. SOCIAL	PATRÍCIA	9134 0732
LOCAL	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	08h45 às 09h30		08h45 às 09h30		08h45 às 09h30					
ALONGAMENTO	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	09h30 às 10h00		09h30 às 10h00		09h30 às 10h00					

**Período da Noite**

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo	Local	Professor	Celular
AERÓBIO	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	20h00 às 20h45		20h00 às 20h45		18h00 às 18h45			S. SOCIAL	LUIS	8617 0045
LOCAL	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	20h45 às 21h30		20h45 às 21h30		18h45 às 19h30					
ALONGAMENTO	V / MAS / P / I	Até 95	Misto	21h30 às 22h00		21h30 às 22h00		19h30 às 20h00					

No PROGRAMA FITNESS I, o aluno poderá participar da modalidade respeitando a faixa etária sem custo.

**PROGRAMA FITNESS II - PILATES**

**Período da Manhã**

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo	Local	Professor	Celular
PILATES	V / MAS / P / I	Até 97			08h45 às 09h45		08h45 às 09h45				S. SOCIAL	FELIPE	9728 5702

**Período da Noite**

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo	Local	Professor	Celular
PILATES	V / MAS / P / I	Até 97			19h00 às 20h00		19h00 às 20h00				S. SOCIAL	LUCIANE	8050 4843

No PROGRAMA FITNESS II, o aluno poderá participar da modalidade respeitando a faixa etária sem custo.

**PROGRAMA ARTES MARCIAIS**

**Período da Tarde**

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Domingo	Local	Professor	Celular
CAPOEIRA	PM / ESP	01 a 07	Misto		15h00 às 16h00		15h00 às 16h00				S. SOCIAL	THIAGO	7521 0853
CAPOEIRA	I / M	95 a 00	Misto		16h00 às 17h00		16h00 às 17h00						

No PROGRAMA DE CAPOEIRA, o aluno poderá participar da modalidade na respectiva faixa etária sem custo.

AS AULAS DE BALLET RETORNARÃO EM FEVEREIRO MEDIANTE A INSCRIÇÃO DE MÍNIMA DE 10 ALUNAS.

**FEVEREIRO GRADE ESPECIAL PARA O INTER ALPHAS - 2012.**

**PARTICIPEM DAS AULAS!**

VERSO

DIRETORIA DE ESPORTES