

**GRADE DE ATIVIDADES FITNESS - ALPHA 11
MARÇO DE 2020**

SALA 1 - MULTI USO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ALONGAMENTO 7h00 as 7h30 Túlio		ALONGAMENTO 7h00 as 7h30 Túlio	
CKT FUNCIONAL 7h30 as 8h30 Túlio	ZUMBA 7h30 as 8h30 Dennis	CKT FUNCIONAL 7h30 as 8h30 Túlio	ZUMBA 7h30 as 8h30 Dennis	CKT FUNCIONAL 7h30 as 8h30 Túlio
	PILATES 8h30 as 9h30 Thais		PILATES 8h30 as 9h30 Thais	DANCE RITMOS 10h00 as 11h00 Dennis
	TERCEIRA IDADE 15h00 as 16h00 Renata	DANCE RITMOS 14h00 as 15h00 Dennis		
BALLET BABY CLASS 16h30 as 17h15 Andréa	JAZZ / RITMOS KIDS 17h00 as 18h00 Andréa	BALLET BABY CLASS 16h30 as 17h15 Andréa	JAZZ / RITMOS KIDS 17h00 as 18h00 Andréa	
BALLET INFANTIL 17h15 as 18h00 Andréa	PILATES 18h00 as 19h00 Thais	BALLET INFANTIL 17h15 as 18h00 Andréa	PILATES 18h00 as 19h00 Thais	
CKT FUNCIONAL 19h00 as 20h00 Natália	ZUMBA 19h00 as 20h00 Anderson	CKT FUNCIONAL 19h00 as 20h00 Natália	ZUMBA 19h00 as 20h00 Anderson	
POWER JUMP 20h00 as 20h45 Luis Carlos		POWER JUMP 20h00 as 20h45 Luis Carlos		
LOCAL / GAP 20h45 as 21h30 Luis Carlos		LOCAL / GAP 20h45 as 21h30 Luis Carlos		
ALONGAMENTO 21h30 as 22h00 Luis Carlos		ALONGAMENTO 21h30 as 22h00 Luis Carlos		

ATENÇÃO: SÓ PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS: BALLET BABY CLASS NASCIDAS EM 2013 A 2016 / BALLET INFANTIL NASCIDAS EM 2009 A 2012 .

ATENÇÃO: SÓ PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS DE JAZZ/RITMOS KIDS- NASCIDAS EM 2006 A 2011.

SALA 3 - ARTES MARCIAIS - YOGA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ABDÔMEN 7h30 as 8h00 Túlio		ABDÔMEN 7h30 as 8h00 Túlio	
YOGA 19h00 as 20h00 Luana		YOGA 19h00 as 20h00 Luana		
YOGA 20h00 as 21h00 Luana		YOGA 20h00 as 21h00 Luana		
	MUAY TAI 18h00 as 20h00 Felipe		MUAY TAI 18h00 as 20h00 Felipe	
JIU-JITSU 21h00 as 22h00 Túlio	AIKIDO 20h00 as 22h00 Rolind'berg	JIU-JITSU 21h00 as 22h00 Túlio	AIKIDO 20h00 as 22h00 Rolind'berg	

ATENÇÃO: SÓ PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS DE MUAY TAI ALUNOS NASCIDOS ATÉ 2004 (ACIMA DE 15 ANOS).

SALA 4 - SPINNING

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SPINNING 20h00 as 21h00 Renata		SPINNING 20h00 as 21h00 Renata		

PISTA DE COOPER

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAMINHADA / CORRIDA 19h30 as 21h00 Natália		CAMINHADA / CORRIDA 19h30 as 21h00 Natália	

SALA DE MUSCULAÇÃO

SEGUNDA A SEXTA	SÁBADO E DOMINGO
MUSCULAÇÃO 6h00 as 12h00 / 14 as 22h00 Gabriel e Everton / Diego, Natália e Gabriel Moura	MUSCULAÇÃO 09h00 as 14h00 / 09h00 as 14h00 Escala