

HORÁRIO DE GINÁSTICA

UNIDADE JARDIM DA SAÚDE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h00	RPM		RPM		RPM
7h15					LOCAL
7h30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
8h00	ALONGAMENTO FITDANCE	FUNCIONAL HIIT	ALONGAMENTO FITDANCE	FUNCIONAL HIIT	ALONGAMENTO
8h30		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	
8h45	HIIT		HIIT		
9h00	YOGA				PILATES
9h15			BODYBALANCE		
9h30		ABDOMINAL & GLÚTEO		ABDOMINAL & GLÚTEO	
14h00		MASTERS60+		MASTERS60+	
15h00	BODYBALANCE	FUNCIONAL HIIT	BODYCOMBAT	FUNCIONAL HIIT	
15h30		GAP		GAP	
16h00	ABDOMINAL		ABDOMINAL		
16h30	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		
18h00	ZUMBA	ALONGAMENTO	YOGA SUNSET	ALONGAMENTO	
18h15					BODYCOMBAT
18h30	RPM	ABDOMINAL	RPM	ABDOMINAL	RPM
18h45	ABDOMINAL		ABDOMINAL HIT		
19h00		HIIT RPM		HIIT RPM	FUNCIONAL
19h15	BODYBALANCE		BODYCOMBAT		
19h30		ALONGAMENTO COM BOLA		ALONGAMENTO COM BOLA	
19h45					MEDITAÇÃO
20h00	CORRIDA BODYCOMBAT	FITDANCE	CORRIDA BODYBALANCE	FITDANCE	

SÁBADO

9h45	RPM	45min Rabinho Murgu 2
------	-----	-----------------------------

- É NECESSÁRIO AGENDAR HORÁRIO. LIMITE DE VAGAS.
- OBRIGATÓRIO USAR MÁSCARA.
- DISTÂNCIA DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS.
- AULAS NO ROOFTOP: USE PROTETOR SOLAR. EM CASO DE CHUVA A AULA SERÁ ONLINE.