



## SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES ( MANHÃ / TARDE )	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Ginástica Localizada	G2	Luís
07h - 07h50	Iate Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Thiago
07h10 - 07h40	Mobilidade	G3	Fernanda
08h10 - 09h	Prep. Física na Areia	Quadra/Areia	Felipe/Pedro R
08h - 08h50	Alongamento	G3	Fernanda
08h10 - 09h	Cycling	Bike	Bruno D.
08h - 08h30	Abdominal	G2	Luís
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Ricardo
08h30 - 09h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
09h10 - 10h	Yoga	G3	Cibele
09h10 - 10h	Ginástica Localizada	G2	Luís
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Bruno D.
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Elder / Andréia
10h10 - 11h	Yoga	G3	Cibele
10h10 - 11h	Ginástica Localizada	G2	Sebastião
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Ricardo
10h10 - 11h	Cycling	Bike	Thiago
11h10 - 12h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Suelene
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Sebastião

## TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES ( MANHÃ / TARDE )	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	Cycling	Bike	Bruno D.
07h - 07h50	Iate Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Pilates de Solo	G2	Luís
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Luís
08h - 08h50	LPF - Iate	G3	Fernanda
08h - 08h50	Iate Dance	G2	Francisco
08h - 08h50	Cycling	Bike	Bruno D.
09h - 09h50	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Fernanda
09h10 - 10h	Cycling	Bike	Pedro R.
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Ricardo
09h - 09h30	Abdominal	G2	Luís
09h30 - 10h	Glúteo e Coxa	G2	Luís
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Pilates de Solo	G3	Andreia
11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebastião
11h10 - 12h	Iate Dance	G2	Francisco
12h10 - 13h	Treinamento Funcional Tradicional	G1	Suelene

## SEGUNDA / QUARTA / SEXTA

HORA	ATIVIDADES ( TARDE / NOITE )	SALA	PROFESSOR
15h - 15h50	Viva + (Atividade Física para Idosos)	Externo	Oswaldo
17h10 - 18h	Ginástica Localizada	G2	Cíntia
17h10 - 18h	Iate Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Iate Dance	G2	Francisco
18h10 - 19h	Iate Cross (Segunda e Quarta)	G1	Pablo
18h - 18h50	Yoga (Segunda e Quarta)	G3	Ronald
19h - 19h50	Cycling (Segunda e Quarta)	Bike	Evandro
19h10 - 20h	Alongamento / Liberação Miofascial	G3	Waldir

## TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES ( TARDE / NOITE )	SALA	PROFESSOR
16h10 - 17h	Alongamento	G3	Cíntia
18h - 19h30	Jiu-Jitsu	G3	Sandro
18h10 - 19h	Iate Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Cycling	Bike	Bruno R.
18h30 - 19h20	Ginástica Localizada	G2	Cíntia
19h10 - 20h	Iate Cross	G1	Pablo
19h30 - 20h	Abdominal	G2	Cíntia

## SÁBADO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
08h - 08h50	Iate Cross	G1	Escala
09h - 09h50	Ginástica Localizada	G2	Escala
09h - 09h50	Iate Cross	G1	Escala
10h - 10h50	Iate Cross	G1	Escala
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
10h10 - 11h	Alongamento	G3	Escala
10h - 10h50	Iate Dance	G2	Francisco
11h - 11h50	Iate Dance	G2	Francisco
11h - 11h50	Iate Cross	G1	Escala
11h10 - 12h	Cycling	Bike	Escala

## DOMINGO

HORA	ATIVIDADES	SALA	PROFESSOR
10h - 10h50	Cycling	Bike	Escala
11h10 - 12h	Alongamento	G2	Escala