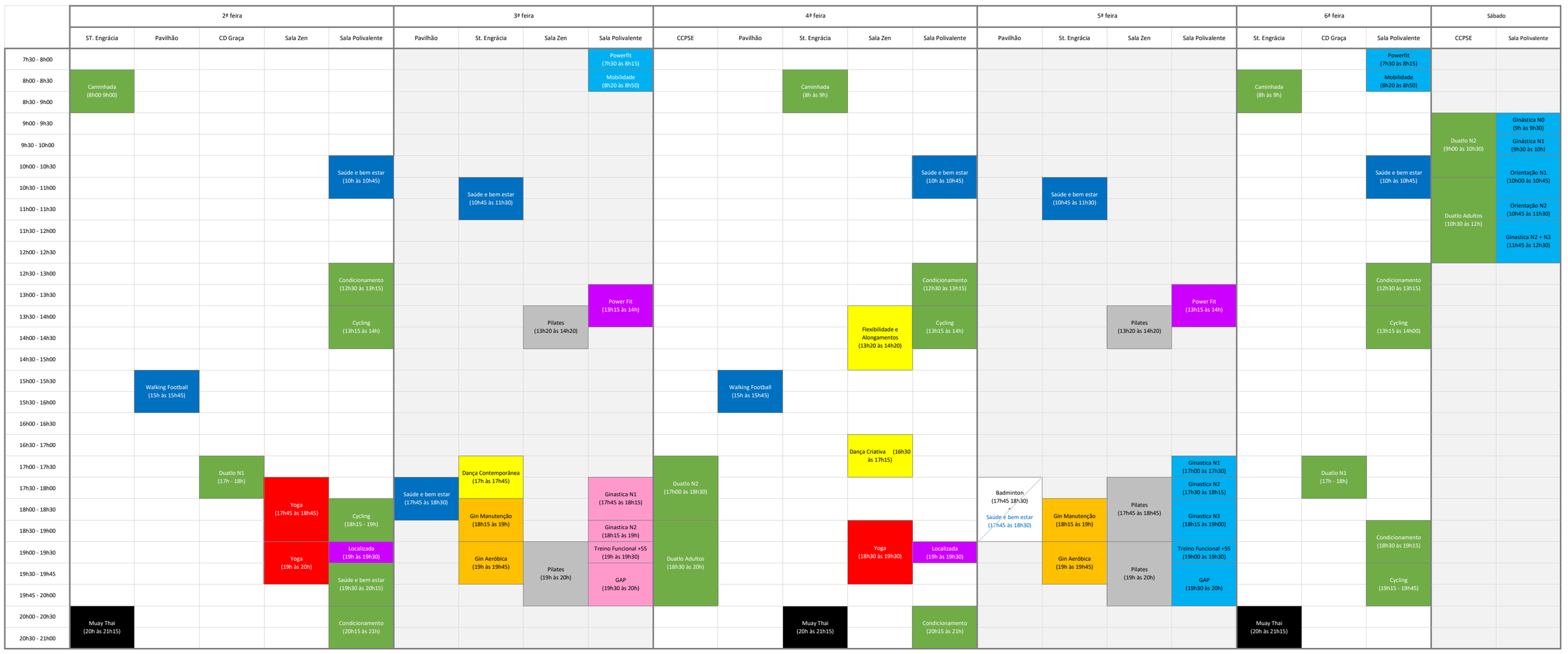
2ª feira
ST. Engrácia
Pavilhão
CD Graça
Sala Zen
Sala Polivalente
Caminhada (8h00 9h00)
Saúde e bem estar (10h às 10h45)
Condicionamento (12h30 às 13h15)
Cycling (13h15 às 14h)
Walking Football (15h às 15h45)
Duatlo N1 (17h - 18h)
Yoga (17h45 às 18h45)
Yoga (19h às 20h)
Cycling (18h15 - 19h)
Localizada (19h às 19h30)
Saúde e bem estar (19h30 às 20h15)
Condicionamento (20h15 às 21h)
Muay Thai (20h às 21h15)
3ª feira
Pavilhão
St. Engrácia
Sala Zen
Sala Polivalente
Powerfit (7h30 às 8h15)
Mobilidade (8h20 às 8h50)
Saúde e bem estar (10h45 às 11h30)
Pilates (13h20 às 14h20)
Power Fit (13h15 às 14h)
Saúde e bem estar (17h45 às 18h30)
Dança Contemporânea (17h às 17h45)
Gin Manutenção (18h15 às 19h)
Gin Aeróbica (19h às 19h45)
Pilates (19h às 20h)
Ginastica N1 (17h45 às 18h15)
Ginastica N2 (18h15 às 19h)
Treino Funcional +55 (19h às 19h30)
GAP (19h30 às 20h)
4ª feira
CCPSE
Pavilhão
St. Engrácia
Sala Zen
Sala Polivalente
Caminhada (8h às 9h)
Saúde e bem estar (10h às 10h45)
Condicionamento (12h30 às 13h15)
Cycling (13h15 às 14h)
Flexibilidade e Alongamentos (13h20 às 14h20)
Walking Football (15h às 15h45)
Dança Criativa (16h30 às 17h15)
Duatlo N2 (17h00 às 18h30)
Duatlo Adultos (18h30 às 20h)
Yoga (18h30 às 19h30)
Localizada (19h às 19h30)
Muay Thai (20h às 21h15)
Condicionamento (20h15 às 21h)
5ª feira
Pavilhão
St. Engrácia
Sala Zen
Sala Polivalente
Saúde e bem estar (10h45 às 11h30)
Pilates (13h20 às 14h20)
Power Fit (13h15 às 14h)
Ginastica N1 (17h00 às 17h30)
Ginastica N2 (17h30 às 18h15)
Ginastica N3 (18h15 às 19h00)
Treino Funcional +55 (19h00 às 19h30)
GAP (19h30 às 20h)
Badminton (17h45 18h30)
Saúde e bem estar (17h45 às 18h30)
Gin Manutenção (18h15 às 19h)
Gin Aeróbica (19h às 19h45)
Pilates (17h45 às 18h45)
Pilates (19h às 20h)
6ª feira
St. Engrácia
CD Graça
Sala Polivalente
Powerfit (7h30 às 8h15)
Mobilidade (8h20 às 8h50)
Caminhada (8h às 9h)
Saúde e bem estar (10h às 10h45)
Condicionamento (12h30 às 13h15)
Cycling (13h15 às 14h00)
Duatlo N1 (17h - 18h)
Condicionamento (18h30 às 19h15)
Cycling (19h15 - 19h45)
Muay Thai (20h às 21h15)
Sábado
CCPSE
Sala Polivalente
Duatlo N2 (9h00 às 10h30)
Duatlo Adultos (10h30 às 12h)
Ginástica N0 (9h às 9h30)
Ginástica N1 (9h30 às 10h)
Orientação N1 (10h00 às 10h45)
Orientação N2 (10h45 às 11h30)
Ginastica N2 + N3 (11h45 às 12h30)
7h30 - 8h00
8h00 - 8h30
8h30 - 9h00
9h00 - 9h30
9h30 - 10h00
10h00 - 10h30
10h30 - 11h00
11h00 - 11h30
11h30 - 12h00
12h00 - 12h30
12h30 - 13h00
13h00 - 13h30
13h30 - 14h00
14h00 - 14h30
14h30 - 15h00
15h00 - 15h30
15h30 - 16h00
16h00 - 16h30
16h30 - 17h00
17h00 - 17h30
17h30 - 18h00
18h00 - 18h30
18h30 - 19h00
19h00 - 19h30
19h30 - 19h45
19h45 - 20h00
20h00 - 20h30
20h30 - 21h00