|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| 7h15 | **SPINNING**Prof. Ana PaulaSala de spinning | **SPINNING**Prof. FábioSala de spinning | **SPINNING**Prof. Ana PaulaSala de spinning | **SPINNING**Prof. FábioSala de spinning | **POWER DANCE**Prof. MarcosSala multifuncional |
| **ZUMBA**Prof. MarcosSala multifuncional **2** | **FUNCIONAL**Prof. Ana PaulaSala multifuncional **1** | **ZUMBA**Prof. MarcosSala multifuncional **2** | **FUNCIONAL**Prof. Ana Paula Sala multifuncional **1** |
|  |
| 8h15 | **HIDROGINÁSTICA**Prof. Ana PaulaPiscina Biribol | **SPINNING**Prof. FábioSala de spinning | **HIDROGINÁSTICA**Prof. Ana PaulaPiscina Biribol | **SPINNING**Prof. FábioSala de spinning |  |
| **BODY COMBAT**Prof. Fábio Sala multifuncional **1** | **PILATES**Prof. Ana Paula Sala multifuncional **2** | **BODY COMBAT**Prof. Fábio Sala multifuncional **1** | **PILATES**Prof. Ana Paula Sala multifuncional **2** |
|  |
| 16h30 | **HIDROGINÁSTICA** Prof. MarciaPiscina Biribol | **TRX**Prof. PaulaSala multifuncional **1** | **HIDROGINÁSTICA** Prof. MarciaPiscina Biribol | **TRX**Prof. PaulaSala multifuncional**1** |  |
|  |
| 17h30 | **PUMP**Prof. Paula Sala multifuncional **1** | **GAP** Prof. Adriana Sala multifuncional **1** | **PUMP**Prof. Paula Sala multifuncional **1** | **GAP**  Prof. Adriana Sala multifuncional **1** |  |
| **BALANCE**Prof. Marcia Sala multifuncional **2** | **RITMOS**Prof. Nélio Sala multifuncional **2** | **BALANCE**Prof. Marcia Sala multifuncional **2** | **RITMOS**Prof. Nélio Sala multifuncional **2** |
| **HIDROGINÁSTICA** Prof. Adriana Piscina Biribol  | **SPINNING**Prof. Paula Sala de spinning | **HIDROGINÁSTICA** Prof. Adriana Piscina Biribol | **SPINNING** Prof. Paula Sala de spinning |
|  |
| 18h30 | **FUNCIONAL**Prof. Adriana | **PUMP**Prof. Paula | **FUNCIONAL**Prof. Adriana | **PUMP**Prof. Paula | **POWER DANCE**Prof.ª EllenSala multifuncional **1** |
| **SPINNING**Prof. PaulaSala de spinning | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning | **SPINNING**Prof. PaulaSala de spinning | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning |
| **RITMOS**Prof. NélioSala multifuncional **2** | **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **1** | **RITMOS**Prof. NélioSala multifuncional **2** | **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **1** |
| **CAPOEIRA**Prof. ToquinhoGinásio de Esportes | **JUDÔ**Prof. Victor HugoMezanino |  | **JUDÔ**Prof. Victor HugoMezanino | **CAPOEIRA**Prof. ToquinhoGinásio de Esportes |
|  |
| 19h30 | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning | **SPINNING**Prof. AdrianaSala de spinning |  |
| **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **2** | **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **1** | **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **2** | **ALONGAMENTO**Prof. NélioSala multifuncional **1** |
|  | **ZUMBA**Prof. MarcosSala multifuncional **2** |  | **ZUMBA**Prof. MarcosSala multifuncional **2** |



**PROGRAMA VIDA E MOVIMENTO**