

GRADE DE ATIVIDADES VÁLIDA A PARTIR DO DIA 22/04/2024

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 – 07:45	SPINNING RICARDO - SALA DE BIKE	FUNCIONAL RICARDO - QUADRA	SPINNING RICARDO - SALA DE BIKE	FUNCIONAL RICARDO - QUADRA	SPINNING RICARDO - SALA DE BIKE
08:00 – 08:30	Q30 RICARDO – SALA 1		Q30 RICARDO – SALA 1		Q30 RICARDO – SALA 1
08:30 – 09:00	ALONGAMENTO RICARDO – SALA 1		ALONGAMENTO RICARDO – SALA 1		ALONGAMENTO RICARDO – SALA 1
08:00 – 08:45		PILATES RICARDO – SALA DE LUTAS		PILATES RICARDO – SALA DE LUTAS	
08:45 – 09:15		ALONGAMENTO RICARDO – SALA DE LUTAS		ALONGAMENTO RICARDO – SALA DE LUTAS	
12:15 – 13:00	SPINNING RICARDO – SALA DE BIKE		SPINNING RICARDO – SALA DE BIKE		
17:15 – 18:00	CIRCUITO DRIELI - SALA 1	PILATES DRIELI – SALA 1	CIRCUITO DRIELI - SALA 1	PILATES DRIELI – SALA 1	CIRCUITO DRIELI - SALA 1
18:00 – 19:00		FIT DANCE MERLIN – SALA DE DANÇA		FIT DANCE MERLIN – SALA DE DANÇA	
18:00 – 18:30	ALONGAMENTO DRIELI – SALA 1	ALONGAMENTO DRIELI – SALA 1	ALONGAMENTO DRIELI – SALA 1	ALONGAMENTO DRIELI – SALA 1	ALONGAMENTO DRIELI – SALA 1
18:30 – 19:00		GAP DRIELI – SALA 1		GAP DRIELI – SALA 1	
18:30 – 19:15	PILATES DRIELI – SALA 1		PILATES DRIELI – SALA 1		PILATES DRIELI – SALA 1
19:00 – 19:45		SPINNING RICARDO – SALA DE BIKE		SPINNING RICARDO – SALA DE BIKE	
18:30 – 19:30		CROSSFUT DIEGO-QUADRA		CROSSFUT DIEGO-QUADRA	

- Avaliações físicas mediante agendamento prévio.