

De 16 a 31 Janeiro

| HORA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 05:05 05:55 | CICLISMO INDOOR | STRONG | POWERSTEP | PHYSICAL SWEAT | CICLISMO INDOOR |
| 06:05 06:55 | PHYSICAL SWEAT | CICLISMO INDOOR | LOCALIZADA | CICLISMO INDOOR | ZUMBA |
| 07:30 08:20 | POWERSTEP | LOCALIZADA | STRONG | CICLISMO INDOOR | PILATES |
| 08:30 09:20 | CICLISMO INDOOR | PILATES | CICLISMO INDOOR | LOCALIZADA | ZUMBA |
| 17:40 18:30 | ZUMBA | LOCALIZADA | CICLISMO INDOOR | PHYSICAL SWEAT | |
| 18:40 19:30 | CICLISMO INDOOR | PHYSICAL SWEAT | | STRONG | |

GINASTICA INFANTIL

| | | | | | |
|----------------|--|----------------------|----------------------|---------------|---------------|
| 15:30 16:30 | | GINASTICA ACROBÁTICA | GINASTICA ACROBÁTICA | SALTO À CORDA | SALTO À CORDA |
|----------------|--|----------------------|----------------------|---------------|---------------|

CHALLENGE | TODOS SÁBADOS |

PARA EFEITOS DE FORMAÇÃO DO PESSOAL, NÃO HAVERÁ CHALLENGE NOS SÁBADOS DOS DIAS 20 E 27 DO MÊS EM CURSO. PELOS TRANSTORNOS CAUSADOS, AS NOSSAS SINCERAS DESCULPAS.

GRUPO DA 3ª IDADE – “AS SEREIAS E OS GOLFINHOS”

| | | | | | |
|----------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 10:30 11:30 | 2ª FEIRA HIDRO | 3ª FEIRA GINÁSTICA | 4ª FEIRA HIDRO | 5ª FEIRA GINÁSTICA | 6ª FEIRA HIDRO |
|----------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|