

HORÁRIO SEMANAL 26/27

ATIVIDADES DESPORTIVAS DE SÃO VICENTE



SALA POLIVALENTE				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SAUDE & BEM ESTAR 9H45 45min		SAUDE & BEM ESTAR 9H45 45min		SAUDE & BEM ESTAR 9H45 45min
CONDICIONAMENTO 12H45 45min	MOBILIDADE 12H45 30min	CONDICIONAMENTO 12H45 45min	MOBILIDADE 12H45 30min	CONDICIONAMENTO 12H45 45min
CYCLING 13H30 30min	POWERFIT 13H15 45min	CYCLING 13H30 30min	POWERFIT 13H15 45min	CYCLING 13H30 30min
	DANÇA CRIATIVA 17H30 45min	GINÁSTICA KIDS 18H10 45min		
LOCALIZADA 19H00 30min	CYCLING 18H30 30min	LOCALIZADA 19H00 30min	CYCLING 18H30 30min	ZUMBA 18H30 45min
CONDICIONAMENTO 19H35 45min	POWERFIT 19H00 45min	CONDICIONAMENTO 19H35 45min	POWERFIT 19H00 45min	

PAVILHÃO MANUEL CASTELBRANCO				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SAUDE & BEM ESTAR 17H45 45min		SAUDE & BEM ESTAR 17H45 45min	

SALA ZEN				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	YOGA 8H00 60min		YOGA 8H00 60min	
YOGA 13H15 60min	PILATES 13H15 60min	ALONG & FLEX 13H15 60min	PILATES 13H15 60min	YOGA 13H15 60min
YOGA 17H15 60min	PILATES 17H45 60min		PILATES 17H45 60min	
YOGA 18H30 60min	PILATES 19H00 60min	YOGA 18H30 60min	PILATES 19H00 60min	YOGA 18H30 60min

GINÁSIO SANTA ENGRÁCIA				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SAÚDE & BEM ESTAR 9H45 45min		SAÚDE & BEM ESTAR 9H45 45min	
	SAÚDE & BEM ESTAR 10H45 45min		SAÚDE & BEM ESTAR 10H45 45min	
ALONG & FLEX 13H15 60min	GIN. MATUNETÇÃO 18H00 60min		GIN. MANUTENÇÃO 18H00 60min	
MUAY THAI +10 18H30 60min	GIN. AERÓBICA 19H00 45min	MUAY THAI +10 18H30 60min	GIN. AERÓBICA 19H00 60min	MUAY THAI +16 19H00 60min
MUAY THAI +16 20H00 60min		MUAY THAI+16 20H00 60min		

INFORMAÇÃO

AULAS DE 30 MINUTOS | LOCALIZADA / MOBILIDADE / CYCLING

AULAS DE 45 MINUTOS | CONDICIONAMENTO / DANÇA CRIATIVA / GIN. AERÓBICA / GINÁSTICA KIDS/ GIN. MANUTENÇÃO / POWER FIT / ZUMBA
MUAY THAI + 10 / MUAY THAI +16 / POWER FIT/ SAÚDE & BEM ESTAR / ZUMBA

AULAS DE 60 MINUTOS | ALONGAMENTOS & FLEXIBILIDADE / PILATES / YOGA