

**Sala 1-1º Andar do Centro Esportivo**  
**Aulas de 50 Minutos**

<b>Horários</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>
07h 07h50	Circuito Funcional Profª. Luana	Localizada Profª. Lilian	Figth Profª. Luana	Localizada Profª. Lilian	Circuito Funcional Profª. Luana	—
08h 08h50	Localizada Profª. Luana	Mix Profª. Lilian	Localizada Profª. Luana	Mix Profª. Lilian	Localizada Profª. Luana	—
09h 09h50	Localizada Profª. Selma	Localizada Profª. Lilian	Localizada Profª. Luana	Localizada Profª. Lilian	Localizada Profª. Luana	Local (sala 1)
10h 10h50	Aeróbica Profª. Selma	Cond. Físico Profª. Lilian	Mix Profª. Luana	Cond. Físico Profª. Lilian	Step Profª. Luana	Mix Especialidade do professor do dia (sala 1)
11h 11h50	Aero jazz Profª. Selma	Street Dance Profº. Nelson	Zumba Profª Bruna	Street Dance Profº. Nelson	Zumba Profª. Bruna	Core + Alongamento (sala 1)
12h 12h50	Localizada Profª. Selma	Core + Alongamento Profº. Nelson	Pilates Profª. Bruna	Core + Alongamento Profº. Nelson	Pilates Profª. Bruna	Pilates (sala 1)
13h 13h50	Circuito Funcional Profº. Luana	Circuito Funcional Profº. Nelson	Circuito Funcional Profª. Bruna	Circuito Funcional Profº. Nelson	Circuito Funcional Profº. Bruna	
14h 14h50	Localizada Profª. Dayane	Localizada Profº. Lucas Ruiz	Localizada Profª. Dayane	Localizada Profº. Lucas Ruiz	Localizada Profª. Dayane	—
15h 15h50	Alongamento Profª. Dayane	Pilates Profº. Lucas Ruiz	Alongamento Profª. Dayane	Pilates Profº. Lucas Ruiz	Alongamento Profª. Dayane	—
16h 16h50	Dance Mix Profº, Eric	Core Training Profº. Lucas Ruiz	Aerojazz Profª. Dayane	Core Training Profº. Lucas Ruiz	Aerojazz Profª. Dayane	—
17h 17h50	Localizada Profª. Cris Gil	Alongamento Profº. Lucas Ruiz	Localizada Profº. Nelson	Alongamento Profº. Lucas Ruiz	Localizada Profª. Valéria	—
18h 18h50	Core + Alongamento Profª. Cris Gil	Localizada – 50' Profº. Lucas Ruiz	Core + Alongamento Profº. Nelson	Localizada Profº. Lucas Ruiz	Pilates Profª. Valéria	—
19h 19h50	Circuito Funcional Profª. Cris Gil	Pilates Profª. Karen	Circuito Funcional Profº. Nelson	Pilates Profª. Karen	Circuito Funcional Profª. Valéria	—
20h 20h50	Localizada – Profª. Cris Gil	Dance Mix Profº. Ivan	Localizada Profº. Nelson	Dance Mix Profº. Ivan	—	—

**Escala sujeita a alterações**



*Inscreva-se*