

HORÁRIOS DE GINÁSTICA CLUBE CASTELO

	HORÁRIOS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
M A N H Ã	07h30	BIKE EXPRESS Profº. Pedro 30min	ABDOMINAL Profº. Eduardo 30 min	BIKE EXPRESS Profº. Pedro 30min	ABDOMINAL Profº. Eduardo 30 min		
	08h00	MAT PILATES/YOGA Profº. Eugenia 45min	BIKE EXPRESS Profº. Eduardo 30 min	ABDOMINAL e ALONGAMENTO Profº. Pedro 30min	MAT PILATES Profº. Eduardo 60min		
	08h30		ALONGAMENTO Profº. Eduardo 30 min	BIKE Profº. Gislaine 45 min			
	08h45	BIKE EXPRESS Profº. Gislaine 30 min					
	09h00		POWER LOCAL Profº. Eduardo 60min		POWER LOCAL Profº. Eduardo 45min		
	09h15	ZUMBA Profº. Pedro 45min		ZUMBA Profº. Pedro 45min			
	09h45				ALONGAMENTO Profº. Eduardo 30min		
	10h00	ALONGAMENTO Profº. Marcia 30min	YOGA Profº. Eugenia 60min	ALONGAMENTO Profº. Marcia 30min		YOGA Profº. Eugenia 60min	
	10h30	ABDOMINAL Profº. Gislaine 15 min		ABDOMINAL Profº. Gislaine 15 min	BIKE EXPRESS Profº. Eduardo 30 min		
	11h00					BIKE Escala 30min	Conforme escala Escala 45min
	11h30					ABDOMINAL Escala 15min	
	11h45					ALONGAMENTO Escala 30min	ABDOMINAL Escala 15min
	12h00						ALONGAMENTO Escala 30min
	12h30					HIDRO Escala 45min	
	12h45						HIDRO Escala 45min
	T A R D E E N O I T E	15h00					ZOUK Prof.ºRogério 60min
16h00						DANÇA DE SALÃO Profº. Rogério 60min	
17h30			BIKE EXPRESS Prof.ª Ketty 30min	GAP Profª Ketty 30min			
17h45					ABDOMINAL Profª Ketty 15min		
18h00		ALONGAMENTO Profª. Ketty 30min	ALONGAMENTO Profª. Ketty 30min	ALONGAMENTO Profª Ketty 30min	ALONGAMENTO Profª Ketty 30min		
18h30		GAP Profª. Ketty 30min	ABDOMINAL Profª. Ketty 15min	ABDOMINAL Profª Ketty 15min	CIRC. FUNCIONAL Profª Ketty 45min		
18h45			BIKE Profª. Ketty 45min	BIKE Profª Ketty 45min			
19h00		BIKE Profª. Ketty 45min					
19h15					BIKE Profª Ketty 45min		
19h30				MAT PILATES Profª Ketty 45min			
19h45		ABDOMINAL Profª. Ketty 15min					
20h00		BOXE Profª Queila 60min	DANÇA DE SALÃO Profº. Sucuri 90min	BOXE Profª Queila 60min			
20h00	MAT PILATES Prof.ªKetty 45min						

TERÇA à SEXTA - Das 07h00 às 21h30
SÁBADOS - Das 08h00 às 18h00
DOMINGOS E FERIADOS - Das 08h00 as 18h00

Horário de Funcionamento