

Horários das aulas na sala de Ginástica e Piscina - 2015/1

Com a **Profª Jô**

	DURAÇÃO	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
11h30 às 12h20	50 minutos	CROSS/FIT (academia)	HIDRO	CROSS/FIT (academia)	HIDRO	Atividade Desportiva em quadra Vôlei/Basquete

Com a **Profª Renata**

	DURAÇÃO	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
17h às 17h50	50 minutos	JUMP	STEP e GAP	CIRCUITO/ MAHAMUDRA	STEP e JUMP	FUNCIONAL e Alongamento
18h às 18h50	50 minutos	CIRCUITO	STEP com Carga	JUMP	STEP/ JUMP e GAP	Circuito e Alongamento

Horário livre para uso da Piscina

2º Feira	3º feira	4º Feira	5º feira	6º feira
10h30 às 12h30	10h30 às 12h30	10h30 às 12h30	10h30 às 12h30	10h30 às 12h30

ATENÇÃO: É OBRIGATÓRIA A APRESENTAÇÃO DO EXAME MÉDICO EM TODAS AS ATIVIDADES.

Obs.: Os horários estão sujeitos à alteração - se necessário - e ocorrerão seguindo o calendário Acadêmico 2015 da Universidade.