

# Horários das aulas na sala de Ginástica e Piscina - 2016/1

Com a **Profª Renata**

|                           | DURAÇÃO    | 2º FEIRA | 3º FEIRA               | 4º FEIRA            | 5º FEIRA | 6º FEIRA                      |
|---------------------------|------------|----------|------------------------|---------------------|----------|-------------------------------|
| 17h<br>Às<br>17h50<br>min | 50 minutos | HIT      | CIRCUITO/<br>CROSS     | FUNCIONAL           | JUMP     | JUMP<br>+<br>STEP<br>+<br>ABS |
| 18h<br>Às<br>18h50<br>min | 50 minutos | JUMP     | CIRCUITO/<br>MAHAMUDRA | CORRIDA<br>+<br>ABS | HIDRO    | ALONGAMENTO                   |

## Horário livre para uso da Piscina

| 2º Feira                      | 3º feira                      | 4º Feira                     | 5º feira                     | 6º feira                     |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 10h30 min.<br>Às<br>12h30 min | 10h30 min.<br>Às<br>12h30 min | 10h30 min<br>Às<br>12h30 min | 10h30 min<br>Às<br>12h30 min | 10h30 min<br>Às<br>12h30 min |

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

**Obs.: Os horários estão sujeitos às alterações - se necessário - e ocorrerão  
seguindo o calendário acadêmico 2016 da Universidade.**