

Horários das aulas na sala de Ginástica e Piscina - 2017/2ª

Profª Renata

	DURAÇÃO	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
17h às 17h50	50 minutos	JUMP	FUNCIONAL	STEP/ GLÚTEO	JUMP/ CORRIDA/ STEP/ ABS.	Das 17H às 18h ALONGAMENTO
18h às 18h50	50 minutos	HIIT	STEP/ GLÚTEO	CIRCUITO CROSS	JUMP / FUNK	

Horário livre para uso da Piscina

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

**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 2017 da Universidade.