

Horários das aulas na sala de Ginástica - 2014/1º

Com a Profª. Jô

	DURAÇÃO	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
11h30 min às 12h30 min	1 HORA	JUMP/LOCAL	HIDRO	JUMP/LOCAL	HIDRO	Atividade Desportiva em quadra Vôlei/Basquete

Com o Prof. Junior

	DURAÇÃO	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
16h45 min Às 17h45 min	1 HORA	CIRCUITO	GAP	CIRCUITO	GAP	CIRCUITO/ ALONGAMENTO
17h45 min Às 18h45 min	1 HORA	GAP	JUMP	JUMP	CIRCUITO	SALSA Cubana

Horário livre para uso da Piscina com Prof. Silvio

2º Feira	3º feira	4º Feira	5º feira	6º feira
11h00 Às 12h30 min		11h00 Às 12h30 min		11h00 Às 12h30 min
	17h00 Às 18h30 min		17h00 Às 18h30 min	

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

Obs.: Os horários estão sujeitos à alteração a partir de Março de 2014.