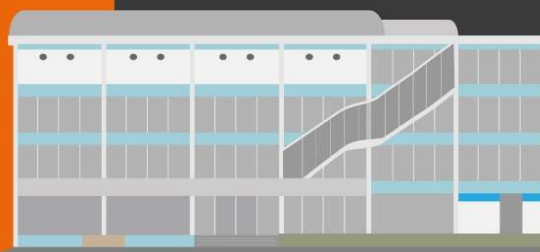




HORÁRIOS PAULISTA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00		Mat Pilates Carmen Sala 2 60min		Mat Pilates Carmen Sala 2 60min	
	Performance Run Cybeli Quadra 50min	Bike Rodrigo Sala 3 45min	Performance Run Cybeli Quadra 50min	Bike Rodrigo Sala 3 45min	
07:20		ABS Orlando Sala 5 30 min		ABS Orlando Sala 5 30 min	
07:30	Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min
07:45	Alongamento Bruna Sala 5 30min	Power Mix Rodrigo Sala 1 40 min	Alongamento Bruna Sala 5 30min	Power Mix Rodrigo Sala 1 40 min	Alongamento Bruna Sala 5 30min
08:00	Along/Mobility Run Cybeli Quadra 30min	Postural Flex Orlando Sala 5 45min	Along/Mobility Run Cybeli Quadra 30min	Postural Flex Orlando Sala 5 45min	
	Fight Do Rodrigo Sala 1 45 min		Fight Do Rodrigo Sala 1 45 min		Fight Do Rodrigo Sala 1 45 min
08:30	Postural Jones Sala 5 45min	Core Hyper C Rodrigo Sala 1 30min	Postural Jones Sala 5 45min	Core Hyper C Rodrigo Sala 1 30min	Postural Jones Sala 5 45min
09:00	Step Rodrigo Sala 1 45 min	Hatha Yoga Priscila Sala 5 60min	Step Rodrigo Sala 1 45 min	Hatha Yoga Priscila Sala 5 60min	Step Rodrigo Sala 1 45 min
09:30	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min	Zumba Orlando Sala 1 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min	Zumba Orlando Sala 1 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min
10:15		Postural/Miofascial Bruna Sala 5 45min		Postural/Miofascial Bruna Sala 5 45min	
10:30	Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min		Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min		Along/ Miofascial Bruna Sala 1 45min
16:00		Funcional X55 Rodrigo Sala 1 45 min		Funcional X55 Rodrigo Sala 1 45 min	Alongamento Kleber Sala 5 30min
	Core Training Rodrigo Sala 1 30min		Core Training Rodrigo Sala 1 30min		
16:30	Postural Flex Patrícia Sala 5 45min		Postural Flex Patrícia Sala 5 45min		
17:00	Bike Rodrigo Sala 3 45min	Core Hyper C Rodrigo Sala 1 30 min	Bike Rodrigo Sala 3 45min	Core Hyper C Rodrigo Sala 1 30 min	Core Training Kleber Sala 1 30min
		Postural Flex Kleber Sala 5 45min		Postural Flex Kleber Sala 5 45min	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min
17:30		Bike Rodrigo Sala 3 45min		Bike Rodrigo Sala 3 45min	
17:50	Alongamento Bruna Sala 5 30min		Alongamento Bruna Sala 5 30min		
18:00	Bike Celso Sala 3 60min	Funcional Kleber Sala 1 50min	Bike Celso Sala 3 60min	Funcional Kleber Sala 1 50min	Bike RPM Kleber Sala 3 60min
18:10		Mat Pilates Carmen Sala 2 50min		Mat Pilates Cida Sala 2 50min	
18:30	Core Training Jones Sala 5 30min	Glúteos Luciane Sala 5 30min	Core Training Jones Sala 5 30min	Glúteos Luciane Sala 5 30min	Core Training Jones Sala 2 30min
	Body Pump Patrícia Sala 1 60min		Body Pump Patrícia Sala 1 60min		
18:45					Along/ Miofascial Bruna Sala 5 45min
19:00	Taekwondo Luis Tatame 60min	Dance Mix Jones Sala 1 45 min	Taekwondo Luis Tatame 60min	Dance Mix Jones Sala 1 45 min	
		Badminton Sandra Badminton 60mi		Badminton Sandra Badminton 60mi	
		Postural e Along. Luciane Sala 5 45min		Postural e Along. Luciane Sala 5 45min	
		Bike RPM Kleber Sala 3 60min		Bike RPM Kleber Sala 3 60min	
19:15	Handebol Training João Quadra 45min		Handebol Training João Quadra 45min		
	Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min		Hatha Yoga Krishna D Sala 5 60min		
19:30					Mat Pilates João Sala 2 60min
	Bike Jones Sala 3 60min		Bike Jones Sala 3 60min		Dance Mix Jones Quadra 45 min
19:45	Zumba Orlando Sala 1 45min		Zumba Orlando Sala 1 45min		
20:00		Hatha Yoga Priscila Sala 1 60min		Hatha Yoga Priscila Sala 1 60min	
20:15	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	
	Fut Training Johnny Society 60min	Basquete Training Danilo Quadra 60min	Fut Training Johnny Society 60min	Basquete Training Danilo Quadra 45min	
20:30	Mat Pilates Cida Sala 5 60min		Mat Pilates Cida Sala 5 60min		
SÁBADO	10:30	10:30	11:30	13:00	
	Bike Sala 3 45min	Yoga - 1ª quinzena Sala 5 60min	Bike Sala 3 45min	Beach Tennis Sandra Society 60min	

* Plantão de Yoga aos sábados na 2ª quinzena é realizado na Unidade Oscar Freire.