

HORÁRIOS FITNESS 2011



HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7h30 - 9h	-	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR André	-	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR André	-
14h30 - 21h30	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR 14h30 - 21h30	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR 14h30 - 21h30	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR 14h30 - 21h30	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR 14h30 - 21h30	MUSCULAÇÃO / CARDIOVASCULAR 14h30 - 20h30
16h30 - 17h30	TRIATHLON Denilson	MUSCULAÇÃO / FUNCIONAL Rafael	TRIATHLON Denilson	MUSCULAÇÃO / FUNCIONAL Rafael	-
18h - 18h30	-	-	-	-	-
18h - 19h30	-	JIU-JÍTSU Eduardo	-	JIU-JÍTSU Eduardo	-
18h30 - 19h	FUNCIONAL Fernanda	GLÚTEO Andrea	FUNCIONAL Fernanda	GLÚTEO Andrea	CORRIDA Denilson: 18h - 19h30
19h - 19h30	LOCAL Fernanda	AB CONTROL Andrea	LOCAL Fernanda	AB CONTROL Andrea	-
19h - 20h	-	-	-	-	-
19h - 20h30	DANÇA DE SALÃO Rick / Carol	ALPINISMO (Parede de escalada) Denis DANÇA DE SALÃO (Sala Fitness) Rick / Elaine	DANÇA DE SALÃO Rick / Carol	ALPINISMO (Parede de escalada) Denis DANÇA DE SALÃO (Sala Fitness) Rick / Elaine	-
19h30 - 20h	BALANCE CONTROL	ALONGAMENTO Andrea	BALANCE CONTROL	ALONGAMENTO Andrea	-
19h30 - 21h	CORRIDA Denilson	-	-	-	-
19h50 - 20h30	-	BIKE André	-	BIKE André	-
20h - 20h30	RUBBER CONTROL	-	RUBBER CONTROL	-	-
20h30 - 21h	ALONGAMENTO Fernanda	-	ALONGAMENTO Fernanda	-	-