

## NOVOS HORÁRIOS DE GINÁSTICA - MAIO/2011

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:40	BODY STEP	JUMP	BODY JAM	JUMP
	ALEXANDRA	LIVIA	ALEXANDRA	LIVIA
08:30	LOCAL	LOCAL CARIOCA	BODY PUMP	GAP
	ALEXANDRA	LIVIA	ALEXANDRA	LIVIA
09:10	BODY PUMP	ALONGAMENTO	BODY ATTACK	BODY JAM
	ALEANA	LÍVIA	ALEANA	ALEXANDRA
10:10	#####	#####	#####	#####
	#####	#####	#####	#####
11:50	MIX	MIX	MIX	MIX
	CAROL	ERIKA	CAROL	LIVIA/ALEXANDRA
14:10	#####	#####	#####	#####
	#####	#####	#####	#####
15:10	JUMP + LOCAL	BODY STEP	JUMP	PUMP + ATTACK
	(15:10 AS 16:30)	CAROL	ERIKA	(15:10 AS 16:30)
16:10	ERIKA	BODY PUMP	LOCAL CARIOCA	ALEANA
		CAROL	LIVIA	
17:10	JUMP + BODY STEP	BODY ATTACK	JUMP	LOCAL + ATTACK
	(17:10 ÀS 18:30)	ERIKA	ERIKA	(17:10 ÀS 18:30)
18:10	ERIKA	JUMP	BODY COMBAT	ALEANA
		ERIKA	LIVIA	
19:10	BODY BALANCE	LOCAL CARIOCA	BODY STEP	#####
	ERIKA	ERIKA	LIVIA	#####

## ESCALA DE GINÁSTICA - HORÁRIO MIX - ÀS 11h50min

TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
3/mai	CIRCUITO	4/mai	JUMP	5/mai	STEP	6/mai	JAM
10/mai	PUMP	11/mai	JUMP	12/mai	ALONG.	13/mai	COMBAT

17/mai	STEP	18/mai	JUMP	19/mai	CIRCUITO	20/mai	HIDRO/GAP
24/mai	PUMP	25/mai	COMBAT	26/mai	STEP	27/mai	JAM
31/mai	LOCAL CARIOCA						

## AULAS DE GINÁSTICA AOS SÁBADOS E DOMINGOS

SÁBADO 07/05 – 10h **NÃO HAVERÁ AULA**

DOMINGO 08/05 – 10h **NÃO HAVERÁ AULA**

SÁBADO 14/05 – 10h **JUMP**

DOMINGO 15/05 – 10h **BODY ATTACK**

SÁBADO 21/05 – 10h **BODY COMBAT**

DOMINGO 22/05 – 10h **JUMP**

SÁBADO 28/05 – 10h **BODY STEP**

DOMINGO 29/05 – 10h **BODY PUMP**

## HORÁRIO DA HIDROGINÁSTICA - MAIO/2011

### DE 3ª À 6ª FEIRA

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:10	PROF. ALEXANDRA	PROF. LÍVIA	PROF. ALEXANDRA	PROF. LÍVIA

### ÀS 3ª E 5ª FEIRAS

HORÁRIO	TERÇA		QUINTA	
18:00	PROF. ÉRIKA		PROF. RENATA	