

GRADE DE AULAS 2024

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA ABCD

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
CMEC PQ. DAS AMÉRICAS I	18:30h AEROHIIT (ZÊ)	9H/10H/11H 14H/15H - GINÁSTICA (CÉSAR) 18:40 QUADRA-FUNCIONAL (CÉSAR)	9:00 PILATES (CÉSAR) 18:30H AEROHIIT (ZÊ)	9H/10H/11H 14H/15H - GINÁSTICA (CÉSAR) 18:40 FUNCIONAL (CÉSAR)	9:00 PILATES (CÉSAR)		
CMEC PQ. DAS AMÉRICAS II	17H 30 GINASTICA 18H40 PILATES PCD (GILMARA)	7:30 GINÁSTICA (CÉSAR) 10H/11H PILATES (GILMARA)	08h30/9h30/10h30 SILVANA (PILATES) 10H ALONGAMENTO (Ana Cristina) 17H30 GINASTICA 18H40 PILATES PCD (GILMARA) 19h30 AEROHIIT (ZÊ)	7:30 GINÁSTICA (CÉSAR) 10H/11H PILATES (GILMARA)	08h30/ 9h30 / 10h30 SILVANA (PILATES)		
GINÁSIO CENTRAL - CELSO DANIEL	15H30 PILATES (GILMARA)	7H15 GINÁST/8H15 RITMOS (GILMARA)	15H30 PILATES (GILMARA)	7H15 GINÁST/8H15 RITMOS (GILMARA)			
CMEC SANTA LÍDIA	14H GINÁSTICA ADAPTADA (REGIANE)	07H GINASTICA/8H as 8h40 RITMOS (Ana Cristina) 14H/15H/16H PILATES (REGIANE)	07H GINÁSTICA (SILVANA) 14H GINASTICA ADAPTADA (REGIANE)	07H GINASTICA/8H as 8h40 RITMOS (Ana Cristina) 14H/15H/16H PILATES (REGIANE)	07H GINÁSTICA (SILVANA)		
CAMPO DISTRITAL MARIA CÉLIA DE SOUZA	18H PILATES (REGIANE)	7H/8H PILATES (SILVANA) 9H RITMOS (Ana Cristina) 19H RITBOX OU RITMOS (ZÊ)	18H PILATES (REGIANE)	7H/8H PILATES (SILVANA) 9H RITMOS (Ana Cristina) 19H RITBOX OU RITMOS (ZÊ)			
CMEC PARQUE SÃO VICENTE	13H30/14H30 - GINASTICA ADAPTADA (ROBSON) 13H30/14H30/15H30/16H30 MUSCULAÇÃO 40+ (Gustavo)	07H AS 11H Musculação (EDMILSON) 07H/8H/9H PILATES (REGIANE) 13H as 16H MUSCULAÇÃO 40+ (EDMILSON) 17H PILATES 18H/19H GINÁSTICA (GILMARA)	7H AS 11H MUSCULAÇÃO (EDMILSON) 13H30/14H30/15H30/16H30 MUSCULAÇÃO 40+ (Gustavo)	07H AS 11H Musculação (EDMILSON) 07H/8H/9H PILATES (REGIANE) 13H as 16H MUSCULAÇÃO 40+ (EDMILSON) 17H PILATES 18H/19H GINÁSTICA (GILMARA)	7H AS 11H MUSCULAÇÃO (EDMILSON)		
FIEC EIXO BARÃO			8H RITMOS (Ana Cristina)				
GRUTA SANTA LUZIA	8H RITBOX/8H40 CAMINHADA MONITORADA E ALONGAMENTO (SILVANA)					FIT DANCE (ROBSON) 8H AS 10H	
QUADRA JOÃO RIB GATTO		17H00 AEROHIIT (ZÊ)		17H00 AEROHIIT (ZÊ)			
SCORPIONS ASSOC.			13H30/14H30 GINÁSTICA (ROBSON)		13H30/14H30 GINÁSTICA (ROBSON)		
PARQUE GUAPITUBA					14H ALONGAMENTO 15H CAMINHADA MONITORADA (GILMARA)		

