



## OFICINAS ESPORTIVAS INVERNO QUENTE 2023

*Alongamento, Ginástica, Ritmos e Musculação*

*Informações pelo fone / whatsapp: (11) 98959-5571*



### PARQUE SÃO VICENTE

Dias 10 e 12 (Segunda e Quarta)

Musculação - Lúcia 13h30 as 16h30

Dias 18 e 20 (Terça e quinta) 8h as 11h - Musculação - Edmilson

Luciana - Ginástica 18h30

Dias 17 e 19 (Segunda e quarta)

Robson - Alongamento/Ginástica 14h

Dias 11 e 13 (Terça feira e Quinta)

Pilates- Débora 8h as 9h

Ginástica- Suzana

18h30 as 19h30

### DORIVAL REZENDE

Dias 11 e 13 (Terça feira e Quinta)

GINÁSTICA - Débora 8h

Dias 18 e 20 (Terça feira e Quinta)

Ginástica 14h – Regiane

### CEMEC PQ DAS AMÉRICAS

Dias 10 e 12 (Segunda e Quarta)

Pilates – Debora – 09h

Funcional- Suzana 18h30 as 19h30

Dias 17 e 19 ( Segunda e quarta)

Funcional - Suzana 18h30

Dias 18 e 20 ( Terça e quinta)

Pilates – Suzana 10h

Dia 22 SÁBADO

PRISCILA - AULÃO DE RITMOS 9h as 10h30

### VILA MERCEDES

Dia 11 e 13 (Terça feira e Quinta)

Ginástica - Gilmara 9h

Ritmos - Gilmara 19h

Dias 18 e 20 (Terça e quinta)

Ginástica/Funcional 9h - Regiane



## OFICINAS ESPORTIVAS INVERNO QUENTE 2023

*Alongamento, Ginástica, Ritmos e Musculação*

*Informações pelo fone / whatsapp: (11) 98959-5571*



### ITAPARK

Dia 11 e 13 (Terça feira e Quinta)

Ritbox – Débora – 17h30

Dias 18 e 20 ( Terça e quinta)

Ritmos 17h30 – Robson

### EIXO BARÃO

Dia 12 (Quarta)

Ginástica - Gilmara 8h

Dia 21 (Sexta)

Ritmos - Priscila 8h

### GRUTA

15/07 – Sábado

Ritbox – Débora 9h

### CÉU DAS ARTES

Dias 11 e 13 (Terça e Quinta)

11H - GILMARA GINÁSTICA

Dias 17 e 19 (Segunda e quarta)

Ginástica 9h30 – Regiane

### CELSO DANIEL

Dias 11 e 13 (Terça e quinta)

Ginástica- Gilmara 7h

Dias 17 e 19 (Segunda e quarta)

Alongamento 16h – Robson