

# SETOR DE GINÁSTICA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
MANHÃ	6h	LOCAL	LOCAL	LOCAL	STEP LOCAL
	7h	LOCAL	LOCAL	STEP	GAP
	8h	STEP GAP	BALL TRAINING	LOCAL	BALL TRAINING
	8:40h		POSTURAL TRAINING		POSTURAL TRAINING
	9h	ALONGAMENTO	YOGA	ALONGAMENTO	YOGA
	10h		DANÇA		DANÇA
TARDE	15h	LOCAL	ALONGAMENTO	LOCAL	ALONGAMENTO
	16h	YOGA	SWING BAIANO	YOGA	SWING BAIANO
	17h	LOCAL	JUMP / ABDÔMEN	LOCAL	JUMP / ABDÔMEN
NOITE	18h	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	19h	STEP	LOCAL	BALL TRAINING	LOCAL
	19:30h	GAP		POSTURAL TRAINING (20")	
	20h	CAPOEIRA	ALONGAMENTO	CAPOEIRA	ALONGAMENTO
	20:30h				
	21h		DANÇA		DANÇA

## SEXTA EXPRESS

6H - LOCAL  
 7H - PERNA/BRAÇO  
 7:30 GLÚTEO  
 8H - STEP  
 8:45 ABDÔMEN  
 9H - ALONGAMENTO

15H - LOCAL  
 17H - LOCAL

18H - PERNA/BRAÇO  
 18:30 GLÚTEO  
 19H - STEP  
 19:45 ABDÔMEN  
 20H - CAPOEIRA

## SÁBADO

9H - LOCAL

SYMBOL YEDA