

# PROGRAMAÇÃO DAS AULAS DE SÁBADO

## JANEIRO

10	STEP+LOCAL
17	SUPER LOCAL
24	CIRCUITO+GLÚTEOS
31	JUMP + GAP

## FEVEREIRO

07	SUPER LOCAL
14	STEP+LOCAL +ABDOMÊM
21	JUMP+ LOCAL
28	LOCAL+ ALONGAMENTO

## MARÇO

07	JUMP+GAP
14	CIRCUITO+ ALONGAMNTO
21	STEP+LOCAL
28	SUPER LOCAL

## ABRIL

04	STEP+GAP +ALONGAMENTO
11	SUPER LOCAL
18	CIRCUITO + BALL TRANNING
25	LOCAL+ ALONGAMENTO

SYMBOLYEDA