

GRADE DAS AULAS DE GINÁSTICA

Horários das aulas poderão ser alterados sem aviso prévio

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 7h - 8h | Funcional | Abdominal 20' Go Dance 40' | Funcional | Abdominal 20' Go Dance 40' | Funcional |
| 8h - 9h | Pilates 30' Alongamento 25' | 8h10 Funcional Camp | Pilates30' Alongamento 25' | 8h10 Funcional Camp | Pilates30' Alongamento 25' |
| 9h - 10h | Zumba | Pilates 25' TRX 30' | Zumba | Pilates 25' TRX 30' | Zumba |
| 10h - 11h | Dança do Ventre | Ginástica da 3ª Idade | Dança do Ventre | Ginástica da 3ª Idade | Dança do Ventre |
| 14h30- 15h | Alongamento | | Alongamento | | Alongamento |
| 15h - 16h | Aero Local | | Aero Local | | Aero Local |
| 18h - 18h40 | Step | 20' Spinning 20' Bumbum UP | Step | 20' Spinning 20' Bumbum UP | |
| 18h40 - 19h | Alongamento | 20' Abdominal trincado | Alongamento | 20' Abdominal trincado | Alongamento |
| 19h - 19h40 | Ballet | Cross Duque Alongamento 10' | Ballet | Cross Duque Alongamento 10' | Ballet |
| 19h40 - 20h20 | CCT+Abdominal | | CCT+Abdominal | | CCT+Abdominal |
| 20h - 21h | | FitDance | | FitDance | |
| 20h20 - 21h | Pump | | Pump | | Pump |



Siga o [clubeduque](#):



Reclamações e sugestões,
contate a Ouvidoria:
ouvidoria@clubeduque.com