



ESAS GINÁSIO

Horários e actividades

(a partir de 2 de Outubro de 2006)

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-------|------------|-------------|-----------------|----------------------|-------------|
| 10:00 | | | | | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:45 | | | | | |
| 13:00 | BODYDESIGN | | STRETCHING | | BODY DESIGN |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | LOCALPUMP | TOTAL FIGHT | AFROLATIN DANCE | HIP-HOP | |
| 18:15 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | | HIP HOP | | LEGS BOOMS AND TOMBS | |
| 19:30 | | | | | |
| 19:45 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:30 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |

MODALIDADES

| | | |
|---|----------------|------------|
| <p>AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA (MEDIANTE MARCAÇÃO)</p> | | |
| FITNESS | CARDIO FITNESS | MUSCULAÇÃO |