

AULAS DO VIDA ATIVA NO GINÁSIO MUNICIPAL – 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
M A N H Ã	<p>SALA 8h – Dança 1 (Bruno) 9h – Caminhada Orientada (Rafaela) 9h – Ginástica 1 (Fernanda Grill) 10h – Ritmos 2 (Michael) 11h – Funcional 2 (Lucas)</p> <p>QUADRA 8h15 – Câmbio Competição (Marcela) 9h30 – Câmbio Participação (Marcela) 10h30 – Futsal Misto <10 (Camila)</p>	<p>SALA 8h- Ritmos 1 (Dii Santos) 9h – Funcional 1 (Marcela) 10h – Funcional Kids 1 (Marcela) 11h – Pilates 2 (Marcela)</p>	<p>SALA 8h – Pilates 1 (Alaíde) 9h – Dança 1 (Bruno) 10h – Funcional 2 (Lucas) 11h - Yoga (Alaíde)</p>	<p>SALA 8h- Ritmos 1 (Dii Santos) 9h – Funcional 1 (Marcela) 10h – Funcional Kids 1 (Marcela) 11h – Pilates 2 (Marcela)</p>	<p>SALA 8h – Pilates 1 (Alaíde) 9h – Caminhada Orientada (Letícia) 9h – Ginástica 1 (Fernanda Grill) 10h – Ritmos 2 (Michael) 11h - Yoga (Alaíde)</p> <p>QUADRA 8h15 – Câmbio Competição (Pâmela) 9h30 – Câmbio Participação (Pâmela) 10h30 – Futsal Misto <10 (Camila)</p>
T A R D E	<p>SALA 13h - Pilates 3 (Marcela) 14h – Ritmos 3 (Dii Santos) 15h – Funcional 3 (Tainá) 16h – Ginástica 4 (mães) (Tainá) 16h – Recreação Filhos (Fernanda Grill) 17h – Dança 2 (Bruno) 18h - Grupo de Corrida (Huibner)</p> <p>QUADRA 13h30 – Sacada Cidadã 15h10 – Vôlei Sentado</p>	<p>SALA 13h – Jazz VA (Dii Santos) 14h – Pilates 5 (Graci) 15h – Funcional 4 (Graci) 16h – Ginástica 3 (Guilherme) 17h – Funcional Kids 2 (Fernanda G.)</p>	<p>SALA 13h – Pilates 4 (Marcela) 14h – Ritmos 3 (Dii Santos) 15h – Ginástica 2 (Tainá) 16h – Ritmos 4 (Fernanda G.) 17h – Dança 2 (Bruno)</p>	<p>SALA 13h – Jazz VA (Dii Santos) 14h – Pilates 5 (Graci) 15h – Funcional 4 (Graci) 16h – Ginástica 3 (Guilherme) 17h – Funcional Kids 2 (Fernanda G.)</p>	<p>SALA 13h – Pilates 4 (Marcela) 14h – Ginástica 2 (Tainá) 15h – Funcional 3 (Tainá) 16h – Ginástica 4 (mães) (Tainá) 16h – Recreação Filhos (Fernanda Grill) 17h – Ritmos 4 (Fernanda G.) 18h - Grupo de Corrida (Huibner)</p> <p>QUADRA 13h30 – Sacada Cidadã 15h10 – Vôlei Sentado</p>
N O I T E	<p>SALA 18h30 – TKD Iniciação (Vinícius) 19h30 – Muay Thai (Fábio) 20h30 - Boxe (Fábio)</p> <p>QUADRA 18h10 – Futsal Misto sub 12 (Velton) 19h – Futsal Masc sub 15 (Velton)</p>	<p>SALA 18h – Ritmos 5 (Fernanda G.) 19h – Ginástica 5 (Velton) 20h – Funcional 5 (Velton)</p>	<p>SALA 18h30 – TKD Graduados (Isaque) 19h30 – TKD Juvenil >12 (Isaque) 20h30 – Boxe (Fábio)</p>	<p>SALA 18h – Ritmos 5 (Fernanda G.) 19h – Ginástica 5 (Velton) 20h – Funcional 5 (Velton)</p>	<p>SALA 18h30 – TKD Graduados (Isaque) 19h30 – TKD Juvenil >12 (Isaque)</p> <p>QUADRA 18h10 – Futsal Misto sub 12 (Velton) 19h – Futsal Masc sub 15 (Velton)</p>

Legenda: **Azul** (aulas em horários alternados) e **Verde** (aula uma vez na semana)

MODALIDADES E TURMAS OFERTADAS NO GINÁSIO MUNICIPAL EM 2023

19 MODALIDADES	45 TURMAS
RITMOS (adulto)	1 – Terça e Quinta às 8h 2 – Segunda e Sexta às 10h 3 – Segunda e Quarta às 14h 4 – Quarta às 16h e Sexta às 17h 5 – Terça e Quinta às 18h
DANÇA (adulto)	1 – Segunda às 8h e Quarta às 9h 2 – Segunda e Quarta às 17h
GRUPO DE JAZZ VIDA ATIVA (10 a 17 anos)	Terça e Quinta às 13h
GINÁSTICA (adulto)	1 – Segunda e Sexta às 9h 2 – Quarta às 15h e sexta às 14h 3 – Terça e Quinta às 16h 4 – Segunda e Sexta às 16h (Mães) 5 – Terça e Quinta às 19h
FUNCIONAL (adulto)	1 – Terça e Quinta às 9h 2 – Segunda às 11h e Quarta às 10h 3 – Segunda e Sexta às 15h 4 – Terça e Quinta às 15h 5 – Terça e Quinta às 20h
FUNCIONAL KIDS (+6 anos)	1 – Terça e Quinta às 10h 2 – Terça e Quinta às 17h
RECREAÇÃO (Turma Inclusiva)	Segunda e Sexta às 16h
PILATES (adulto)	1 – Quarta e Sexta às 8h 2 – Terça e Quinta às 11h 3 – Segunda às 13h 4 – Quarta e Sexta às 13h 5 – Terça e Quinta às 14h
TAEKWONDO (+8 anos)	INICIAÇÃO: Segundas às 18h30 GRADUADOS <12: Quarta e Sexta às 18h30 JUVENIL >12: Quarta e Sexta às 19h30
BOXE (+12 anos)	Segunda e Quarta às 20h30
MUAY THAI (adulto)	Segunda às 19h30
CÂMBIO (+50 anos)	COMPETIÇÃO: Segunda e Sexta às 8h30 PARTICIPAÇÃO: Segunda e Sexta às 9h30
CAMINHADA ORIENTADA (livre)	Segunda e Sexta às 9h
GRUPO DE CORRIDA	Segunda e Sexta às 18h
YOGA (adulto)	Quarta e Sexta às 11h
FUTSAL	MISTO sub10 : Segunda e Sexta às 10h30 MISTO sub 12 : Segunda e Sexta às 18h10 MASCULINO sub 15 : Segunda e Sexta às 19h
VÔLEI – SACADA CIDADÃ (10 a 17 anos)	Segunda e Sexta às 13h30
VÔLEI SENTADO (livre)	Segunda e Sexta às 15h
PARATLETISMO (livre)	Terça e Quinta às 14h Terça e Quinta às 16h

