



GRADE DE HORÁRIOS GINÁSTICA 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
MANHÃ						
6h45	VINYASA YOGA INIC. 60' Isabel / Sala de Dança	BODY EXPRESS 30' Vivian / Sala de Ginástica	VINYASA YOGA INIC. 60' Lili / Sala de Dança	BODY EXPRESS 30' Vivian / Sala de Ginástica	VINYASA YOGA INIC. 60' Lili / Sala de Dança	
7h00	INTERVAL BIKE 45' Analice	BIKE PELOTON 45' Vivi	BIKE MOVE 45' Vinicius	BIKE PELOTON 45' Vivi	BIKE MOVE 45' Vinicius	
7h15		GAP 45' Alex / Sala Zen		GAP 45' Alex / Sala Zen		
7h30		LOCALIZADA 45' Vivian / Sala de Ginástica		LOCALIZADA 45' Vivian / Sala de Ginástica		
7h45	VINYASA YOGA 60' Isabel / Sala de Dança		VINYASA YOGA INIC. 60' Lili / Sala de Dança		VINYASA YOGA INIC. 60' Lili / Sala de Dança	
8h00	MAT PILATES 45' Analice / Sala de Ginástica	BIKE MOVE 45' Vivi	GAP 45' Débora / Sala Zen	BIKE MOVE 45' Vivi	GAP 45' Débora / Sala Zen	
	BIKE MOVE 45' Vinicius		STEP 45' Priscilla / Sala de Ginástica		BIKE MOVE 45' Vivi	STEP 45' Priscilla / Sala de Ginástica
						INTERVAL BIKE 45' Vinicius
8h15		MAT PILATES 45' Alex / Sala Zen		MAT PILATES 45' Alex / Sala Zen		
8h30		TREINAMENTO FUNC. 45' Vivian / Sala de Ginástica		TREINAMENTO FUNC. 45' Vivian / Sala de Ginástica		
9h00	ABDOMINAL EXPRESS 15' Analice / Sala de Ginástica	BIKE MOVE 45' Vivi	MAT PILATES 45' Priscilla / Sala de Dança	BIKE MOVE 45' Vivi	MAT PILATES 45' Priscilla / Sala de Dança	
	MUAY THAI Fit unissex 60'* Otávio / Sala de Lutas		MUAY THAI Fit unissex 60'* Otávio / Sala de Lutas		LOCALIZADA 45' Débora / Sala de Ginástica	LOCALIZADA 45' Débora / Sala de Ginástica
	BIKE MOVE 45' Vinicius		BIKE MOVE 45' Vinicius		BIKE MOVE 45' Vinicius	BIKE MOVE 45' Vinicius
9h30		ALONGAMENTO 30' Analice / Sala de Ginástica		ALONGAMENTO 30' Analice / Sala de Ginástica		
10h00	ZUMBA 45' Analice / Sala de Ginástica		ALONGAMENTO 30' Priscilla / Sala Zen		ALONGAMENTO 30' Priscilla / Sala Zen	
10h15		MAT PILATES 45' Analice / Sala de Ginástica		MAT PILATES 45' Analice / Sala de Ginástica		
10h30			TOTAL FIT 45' Vivian / Sala de Ginástica		TOTAL FIT 45' Vivian / Sala de Ginástica	
11h15		GINÁSTICA POSTURAL 45' Analice / Sala de Ginástica		ZUMBA 45' Analice / Sala de Ginástica		
12h00	INTERVAL BIKE 45' Júnior		INTERVAL BIKE 45' Júnior			
12h15		PILATES STUDIO 45' Analice / Sala de Ginástica		PILATES STUDIO 45' Analice / Sala de Ginástica		
17h00	MUAY THAI Fit unissex 60'* Otávio / Sala de Lutas	PILATES STUDIO 45' Analice / Sala de Ginástica	MUAY THAI Fit unissex 60'* Otávio / Sala de Lutas	PILATES STUDIO 45' Analice / Sala de Ginástica	ALONGAMENTO 30' Marcelo / Sala de Ginástica	
			ALONGAMENTO 30' Marcelo / Sala de Ginástica		VINYASA YOGA 60' Minoru / Sala Zen	
17h15	ALONGAMENTO 30' Marcelo / Sala de Ginástica					
17h45	MAT PILATES 30' Marcelo / Sala de Ginástica	ALONGAMENTO 30' Analice / Sala de Ginástica	MAT PILATES 30' Marcelo / Sala de Ginástica	ALONGAMENTO 30' Analice / Sala de Ginástica	MAT PILATES 30' Marcelo / Sala de Ginástica	
18h00	MUAY THAI UNISSEX 60'* Otávio / Sala de Lutas		MUAY THAI UNISSEX 60'* Otávio / Sala de Lutas		VINYASA YOGA 60' Minoru / Sala Zen	
	VINYASA YOGA 60' Yacy Saraiva / Sala Zen		VINYASA YOGA 60' Yacy Saraiva / Sala Zen			
18h15		INTERVAL BIKE 45' Júnior		INTERVAL BIKE 45' Júnior		
		BODY EXPRESS 30' Analice / Sala de Ginástica		BODY EXPRESS 30' Analice / Sala de Ginástica		
18h30	BIKE PELOTON 45' Marcelo		BIKE PELOTON 45' Marcelo		BIKE PELOTON 45' Marcelo	
19h00	BOXE 45'* Galo / Sala de Ginástica	MAT PILATES 45' Analice / Sala de Ginástica		MAT PILATES 45' Analice / Sala Zen	BOXE 45'* Galo / Sala de Ginástica	
19h15	JIU-JÍTSU 60'* Gustavo / Sala de Lutas	BIKE PELOTON 45' Junior	JIU-JÍTSU 60'* Gustavo / Sala de Lutas	BIKE PELOTON 45' Junior		
	VINYASA YOGA 60' Yacy Saraiva / Sala Zen		VINYASA YOGA 60' Yacy Saraiva / Sala Zen			
19h45		ALONGAMENTO 30' Analice / Sala de Ginástica		ALONGAMENTO 30' Analice / Sala Zen		
SÁBADO						
9h00	VINYASA YOGA 60' / Yacy Saraiva / Sala de Ginástica					
10h00	BIKE PELOTON 60'					
11h15	INTERVAL BIKE 60'					
DOMINGO						
9h30	Bike Peloton 45' / Sala de Bike					
10h30	Interval Bike 45' / Sala de Bike					

OBJETIVOS

POSTURAL / FLEXIBILIDADE

MUSCULAR

AERÓBIO / MUSCULAR

DESCRIÇÃO DAS AULAS DE GINÁSTICA - CAML NEUROMUSCULAR

Abdominal Express - Aula que tem como objetivo o trabalho de fortalecimento e resistência da musculatura abdominal.

Localizada - Aula que visa o aumento da força e resistência muscular através de exercícios localizados para membros inferiores, superiores e abdômem.

GAP - Aula que visa o aumento da força e resistência muscular através de exercícios localizados para GLÚTEOS, ABDÔMEN E PERNAS.

AERÓBIO / NEUROMUSCULAR

Body Express - Aula com 30 minutos de duração, que consiste em um treino funcional, em formato de circuitos de curta duração, com alta ou moderada intensidade, que vai proporcionar a melhora do condicionamento físico.

Circuit Bike - Aula que combina exercícios funcionais, utilizando o peso do próprio corpo, somados ao trabalho aeróbio realizado na bike.

Step - Aula que tem por objetivo o trabalho cardiorespiratório através de movimentos coreografados de subidas e descidas do step e uma trilha sonora motivante.

Treinamento Funcional / Total FIT - Aula que combina exercícios de força, resistência muscular e cardiorespiratório, em circuito, que visa a melhora do condicionamento físico em geral.

Bungee Power 30' - aula com 30 minutos de duração em que o aluno, suspenso por um elástico, trabalha o condicionamento físico geral através de exercícios aéreos e divertidos.

Zumba - aula de fitness-dança que incorpora música Latina e internacional, juntamente com passos de dança, cria uma dinâmica animada e eficaz! O formato combina ritmos rápidos e lentos que tonificam e transformam o corpo.

POSTURAL / FLEXIBILIDADE

Alongamento - Aula específica para a melhora da flexibilidade através de técnicas de alongamento.

Ginástica Postural - Aula para alunos de todos os níveis de condicionamento, que proporciona a melhoria da postura através de exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento muscular.

Mat Pilates - Aula que utiliza exercícios de técnica de pilates no solo, para proporcionar aumento na força e flexibilidade.

Pilates Studio - Aula em grupo, COM NO MÁXIMO DE 7 ALUNOS, que consiste em exercícios realizados em aparelhos de pilates, de forma circuitada, visando fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade.

Vinyasa Yoga - É um estilo de Yoga dinâmico e fluido que combina posturas corporais (asanas) com exercícios respiratórios. Método indicado para pessoas que buscam desafios, almejam melhorar o nível de energia e saúde do corpo e da mente.

BIKE

Interval Bike - Aula intervalada que utiliza o índice FTP como parâmetro para controle das fases de trabalho e recuperação.

Bike Peloton - Nesta aula vocês serão desafiados a seguir e se manter na mesma zona de treinamento de cada trecho com a cadência estipulada pelo professor. A aula será guiada por um gráfico que indica as zonas de treinamento, tanto de estímulo quanto de recuperação. Cada instante pedalado conforme o gráfico, soma pontos no desafio e o resultado final são os pontos acumulados durante a aula.

Bike Move - Full body workout sobre a bike. Os professores buscam um trabalho cardiovascular de alta intensidade, somados a movimentos de braços, promovendo assim o trabalho do corpo todo.

MUAY THAI

Modalidade que combina o treinamento funcional com técnicas das artes marciais.

Se você procura por uma aula dinâmica e intensa, com alto gasto calórico, essa é a escolha ideal.

É indicada para aqueles que desejam emagrecer e alcançar definição muscular.