

Horários da Academia Club22

Agosto de 2010

SALA 1

HORA	SEG / QUA / SEX	TER e QUI
07:00	LOCAL 50' (Renan)	ALONGAMENTO 30' (Augusto)
07:30	–	GLÚTEO/COXA 30' (Augusto)
08:00	ABDOMINAL 30' (Renan)	JUMP 45' (Augusto)
08:30	ALONGAMENTO 30' (Renan)	–
09:00	JUMP 45' (Renan)	–
10:00	–	–
17:00	JUMP 45' (Jean)	–
18:00	PILATES BALL 30' (Jean)	–
18:20	–	PILATES BALL 30' (Jean)
19:00	STEP 30' (Jean)	ABDOMINAL 30' (Rodrigo)
19:30	PILATES BALL 30' (Jean)	LOCAL 50' (Rodrigo)
20:00	JUMP 45' (Jean)	–
20:30	–	TAE FIGHT 50' (Pablo)

SALA 2

HORA	SEG / QUA / SEX	TER e QUI	SAB
07:00	Bike indoor (Tiago)	Bike indoor (Junior)	–
08:00	Bike indoor (Tiago)	Bike indoor (Junior)	–
09:30	–	–	Bike indoor
10:30	–	–	Bike indoor
12:30	Bike indoor (Carlos)	Bike indoor (Carlos)	–
18:30	Bike indoor (Rodolfo)	Bike indoor (Felipe)	–
19:30	Bike indoor (Rodolfo)	Bike indoor (Felipe)	–
20:30	Bike indoor (Rodolfo)	Bike indoor (Felipe)	–

TÊNIS

Os novos horários do tênis estarão em vigor a partir do dia 26 de julho

HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07:00	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	Intermediário	–
08:00	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	–
09:00	Iniciante	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	–
10:00	–	–	–	–	–	Iniciante e Interm.
11:00	–	–	–	–	–	Inic. básico e Interm.
12:30	–	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	–
17:00	Intermediário	–	Intermediário	–	–	–
18:00	Iniciante e Intermediário	Iniciante e Interm.	Iniciante e Intermediário	Iniciante e Interm.	–	–
19:00	Iniciante, Interm. e Avanç.	Inic. básico e Interm.	Iniciante, Interm. e Avançado	Inic. básico e Interm.	Happy Tennis	–
20:00	Inic. básico, Interm. e Avanç.	Iniciante e Interm.	Inic. básico, Interm. e Avançado	Iniciante e Interm.	Happy Tennis	–
21:00	Iniciante e Intermediário	Inic. básico e Iniciante	Iniciante e Intermediário	Inic. básico e Inic.	Happy Tennis	–

PALCO

HORA	SEG / QUA / SEX	TER e QUI	SAB
07:00	–	–	–
07:30	ALONGAMENTO 30' (Jean)	–	–
08:00	LOCAL 50' (Jean)	ABDOMINAL 30' (Jean)	–
08:30	–	ALONGAMENTO 30' (Jean)	–
09:00	PILATES BALL 30' (Jean)	LOCAL 50' (Jean)	–
09:30	TAE FIGHT 50' (Daniel)	–	–
10:00	–	JUMP 45' (Jean)	–
10:30	–	–	JUMP 45'
11:30	–	–	ALONG. 30'
12:30	CLUB TOTAL 50' (Rodrigo)	CLUB TOTAL 50' (Rodrigo)	–
18:00	ALONGAMENTO 30' (Rodrigo)	ALONGAMENTO 30' (Rodrigo)	–
18:30	ABDOMINAL 30' (Rodrigo)	GLÚTEO/COXA 30' (Rodrigo)	–
19:00	LOCAL 50' (Rodrigo)	STEP 45' (Jean)	–
20:00	LOCAL 50' (Rodrigo)	JUMP 45' (Jean)	–

VÔLEI DE PRAIA

HORA	SEG e QUA	TER e QUI
18:30	Inic. e inter.	–
19:00	–	Inic. e inter.
19:30	Inic. e inter.	–
20:00	–	Inic. e inter.

Professor: Leander

ACQUA (Natação e Hidro)

HORA	SEG e QUA	TER e QUI
07:20	Natação	Natação
08:10	–	Natação
09:00	–	Hidrogin.
11:00	Natação	Natação
12:00	Hidrogin.	Hidrogin.
12:50	Natação	Natação
18:40	Natação	Natação
19:30	Natação	Natação
20:20	Natação	Natação
21:10	–	Natação

Professores: Patrícia - de 7h20 às 13h
Romeu - de 18h40 às 22h10



OBS.: Os horários estão sujeitos a alterações sem prévio aviso.