

Programa de aulas  
terrestres



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07h00	PILATES Profª Thais		CYCLING Profª Thais		PILATES Profª Thais	
08h00		JUMP Profª Mônica				
08h15	POWER Profª Thais		POWER Profª Thais		POWER Profª Thais	
08h30				CYCLING Profª Mônica		
08h50		PILATES Profª Mônica				
09h15	CYCLING Profª Thais		JUMP Profª Thais	ALONGAMENTO Profª Mônica	RITMOS Profª Thais	
10h00						CYCLING Profº Marcos
17h00		MIX TRAINNING Profª Mônica		RITMOS Profª Thais		
18h00	FITNESS KIDS ProfªCris	INICIAÇÃO G.O. Profª Thais	FITNESS KIDS ProfªCris	INICIAÇÃO G.O. Profª Thais		
18h45				TREINO DE CORRIDA Profª Sandra		
19h00	POWER Profª Sandra	JUMP Profª Sandra	FIGHT Profª Sandra	LOCAL Profª Mônica	JUMP Profª Sandra	
19h00	MUAY THAI Profº Victor		MUAY THAI Profº Victor			
19h15	CYCLING Profª Mônica	CYCLING Profª Thais				
19h30		SUBMISSION Profº Regis		SUBMISSION Profº Regis		
20h00	FIGHT Profª Sandra		POWER Profª Marcos	JUMP Profª Mônica		
20h15	CYCLING Profº Marcos		CYCLING Profª Sandra		CYCLING Profº Marcos	
20h15	MUAY THAI Profº Victor	PILATES Profª Sandra	MUAY THAI Profº Victor		PILATES Profª Sandra	
20h30		JIU-JITSU Profº Regis		JIU-JITSU Profº Regis		
20h30		CYCLING Profº Marcos		CYCLING Profª Sandra		
21h00	ESSENCE Profª Sandra	RITMOS Profª Thais				



**Y FIGHT**

Aula aeróbia, combina movimentos de artes marciais como Karatê, Boxe, Tai Chi. 60'



**Y CYCLING**

Aula aeróbia, pedalar em diferentes velocidades e carga ao comando do professor. 45'



**Y ESSENCE**

Baseada nas técnicas de Pilates, Yoga e Tai Chi, aula que visa a melhora da postura e fortalecimento muscular. 60'



**Y RITMOS**

Aula aeróbica de dança, que trabalha com variados ritmos musicais. 60'

**SUBMISSION**

Técnicas de JIU-JITSU sem kimono  
Homens bermuda/calça e camiseta  
Mulheres calça de moletom e camiseta

**MUAY THAI**

Luta originária da Tailândia, que se caracteriza pelo uso combinado de punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés, e associada a uma boa preparação física.



**Y POWER**

Trabalha resistência, força, ganho e definição de massa muscular. 60'



**Y JUMP**

Aula aeróbia sobre um mini trampolim. Exercícios que trabalham resistência e coordenação. 60'



**Y PILATES**

Método de condicionamento físico e reorganização postural, integra corpo e mente através de exercícios que podem ser executados no solo ou com acessórios. 45'

**LOCALIZADA**

Resistência e definição muscular, trabalhados com sobrecarga. 60'

**ALONGAMENTO**

Melhoria da flexibilidade, postura e amplitude de movimento. 30'

**TREINO DE CORRIDA**

Atividade ao ar livre: caminhada, iniciação a corrida e melhora de desempenho para os já praticantes (Av. do Anastácio)

**MIX TRAINNING**

Aula mix, que trabalha resistência muscular e aeróbica na mesma sessão. 60'

**AULAS INFANTIS**

**FITNESS KIDS**

Aula de Ginástica para crianças de 6 a 12 anos, que trabalha as habilidades motoras básicas. 45'

**INICIAÇÃO G.O.**

Aula de iniciação a Ginástica Olímpica, com movimentos acrobáticos para crianças de 4 a 12 anos. 45'