



FITNESS



HORÁRIOS DAS AULAS - 30/01 a 16/01

Clube Curitibano

Clube Curitibano

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07h30	 Gustavo	AERO LOCAL Gustavo	 Gustavo	AERO LOCAL Gustavo	 Gustavo	
08h30	LOCALIZADA Takai	SH'BAM Gustavo	LOCALIZADA Takai	SH'BAM Gustavo	LOCALIZADA Takai	
09h30	KANGOO JUMP Derik	AERO LOCAL Gustavo	KANGOO JUMP Derik	AERO LOCAL Gustavo	KANGOO JUMP Derik	
10h00					 Gustavo	
10h30	 Eduardo	ALONGAMENTO Marcelo	 Eduardo	ALONGAMENTO Marcelo	 Eduardo	
11h15	CORRIDA Dérík		CORRIDA Dérík		CORRIDA Dérík	
14h00	AERO LOCAL Gustavo		AERO LOCAL Gustavo		AERO LOCAL Gustavo	
15h00	 Denise		 Denise		 Marçal	
15h30		 Marçal		 Marçal		
16h00	 Denise		 Denise		 Marçal	
16h30		LOCALIZADA Marçal		LOCALIZADA Marçal		
17h00	CX 30 Denise		SH'BAM Renata		CX 30 Marçal	
17h30		KANGOO JUMP Eduardo		KANGOO JUMP Eduardo		
18h00	LOCALIZADA Takai		LOCALIZADA Takai		LOCALIZADA Takai	
18h30		 Eduardo		 Eduardo		
19h00	 Denise		 Denise			
19h30		 Johny		 Johny		
20h00	CX WORX Denise		CX WORX Denise			
20h30	PILATES Takai	KANGOO JUMP Eduardo	PILATES Takai	KANGOO JUMP Eduardo		

SALA DE ARTES MARCIAIS - JUDÔ

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08h30		PILATES Marcelo		PILATES Marcelo		
08h45	CX WORX Derik		CX WORX Derik		CX WORX Derik	
09h30	PILATES Takai		PILATES Takai		PILATES Takai	



Clube Curitibaano

FITNESS**HORÁRIOS DAS AULAS- 30/01 a 16/02**

Clube Curitibaano

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h30		RPM Marçal		RPM Marçal		
07h30	Bike Indoor Takai	RPM Marçal	Bike Indoor Takai	RPM Marçal	Bike Indoor Takai	
08h30		Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael		
09h30	RPM Eduardo		RPM Eduardo		RPM Eduardo	
10h00						
10h30		Bike Indoor Derik		Bike Indoor Derik		
11h00						Bike Indoor Eduardo/ Johny
12h15						
15h00	Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael		Bike Indoor Rafael	
17h00						
17h30		RPM Marçal		RPM Marçal		
18h00	RPM Denise		RPM Denise			
18h30		Bike Indoor Johny		Bike Indoor Johny		
19h00	Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai		Bike Indoor Takai	
19h30		RPM Eduardo		RPM Eduardo		
20h00						
20h30						

***SALA 02**

Hr	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		
08h30		SWASTHYA YOGA Heduan		SWASTHYA YOGA Heduan		
09h00			HATA YOGA Sônia		HATA YOGA Sônia	
09h30		MEC Marcelo		MEC Marcelo		
18h30		HATA YOGA Sônia		HATA YOGA Sônia		
19h00	MEC Marcelo		MEC Marcelo			
20h00	SWASTHYA YOGA Heduan		SWASTHYA YOGA Heduan			

*Aulas que necessitam matrícula na secretaria de esportes.