

## HORÁRIOS

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
------	---------	-------	--------	--------	-------

## MUSCULAÇÃO

MANHÃ	06:00 às 08:30	06:00 às 08:30	06:00 às 08:30	06:00 às 08:30	06:00 às 08:30
MEIO DIA	11:30 às 14:00	11:30 às 14:00	11:30 às 14:00	11:30 às 14:00	11:30 às 14:00
NOITE	17:00 às 20:30	17:00 às 20:30	17:00 às 20:30	17:00 às 20:30	17:00 às 20:30

## GINÁSTICA

07:00 às 08:00	CIRCUITO FUNCIONAL	LOCAL ABDOMINAL		STEP/JUMP	
08:00 às 09:00	M B P S				
11h30 às 12h30	BIKE	DANÇA LIVRE	BIKE	CIRCUITO FUNCIONAL	
12H30 às 13h30	STEP/JUMP	ALONGAMENTO			
17:30 às 18:30	STEP/JUMP	CIRCUITO FUNCIONAL	DANÇA LIVRE	STEP/JUMP	CIRCUITO FUNCIONAL
18:30 às 19:30	ALONGAMENTO	LOCAL ABDOMINAL	AERO COMBAT	LOCAL com BOLA	ALONGAMENTO

## GINÁSTICA LABORAL ESPECÍFICA

TARDE	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00
-------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

## NUTRIÇÃO

MANHÃ	07:00 às 08:30				
TARDE		13:00 às 14:30			
NOITE			18:00 às 19:30	18:00 às 19:30	