

# GINÁSTICA / PAULISTANO

## 2012

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>CFT</b> RENATO NAZARRO 07h00 - 08h00	<b>SUPER LOCAL</b> RODRIGO 07h00 - 08h00	<b>CFT</b> RENATO NAZARRO 07h00 - 08h00	<b>SUPER LOCAL</b> RODRIGO 07h00 - 08h00	<b>CFT</b> RENATO NAZARRO 07h00 - 08h00	
<b>ALONGAMENTO</b> RENATO NAZARRO 08h00 - 08h45	<b>STEP</b> RODRIGO 08h00 - 09h00	<b>ALONGAMENTO</b> RENATO NAZARRO 08h00 - 08h45	<b>STEP</b> RODRIGO 08h00 - 09h00	<b>ALONGAMENTO</b> RENATO NAZARRO 08h00 - 08h45	
<b>LOCALIZADA</b> RENATO NAZARRO 08h45 - 09h45	<b>LOCALIZADA</b> RODRIGO 09h00 - 10h00	<b>LOCALIZADA</b> RENATO NAZARRO 08h45 - 09h45	<b>LOCALIZADA</b> RODRIGO 09h00 - 10h00	<b>LOCALIZADA</b> RENATO NAZARRO 08h45 - 09h45	
<b>BODY COMBAT</b> LEANDRO AMADI 09h45 - 10h45	<b>MAT PILATES</b> ROSI 10h00 - 11h00	<b>BODY PUMP</b> LEANDRO AMADI 09h45 - 10h45	<b>MAT PILATES</b> ROSI 10h00 - 11h00	<b>BODY COMBAT</b> LEANDRO AMADI 09h45 - 10h45	<b>LOCALIZADA</b> 10h00 - 11h00
<b>RITMOS DANÇANTES</b> PAULO 10h45 - 11h45		<b>RITMOS DANÇANTES</b> LEANDRO AMADI 10h45 - 11h45		<b>RITMOS DANÇANTES</b> PAULO 10h45 - 11h45	ESPECIALIDADE DO PROFESSOR 11h00 - 12h00
<b>MAT PILATES</b> ROSI 11h45 - 12h45	<b>ALONGAMENTO</b> ROSI 11h00 - 11h45	<b>MAT PILATES</b> ROSI 11h45 - 12h45	<b>ALONGAMENTO</b> ROSI 11h00 - 11h45	<b>MAT PILATES</b> ROSI 11h45 - 12h45	<b>ALONGAMENTO</b> 12h00 - 12h30
<b>SUPER LOCAL</b> ROSI 12h45 - 13h45	<b>LOCALIZADA</b> ROSI 11h45 - 12h45	<b>SUPER LOCAL</b> ROSI 12h45 - 13h45	<b>LOCALIZADA</b> ROSI 11h45 - 12h45	<b>SUPER LOCAL</b> ROSI 12h45 - 13h45	
<b>LOCALIZADA</b> PAMELA 14h00 - 15h00	<b>STEP</b> MARCELO 14h30 - 15h30	<b>LOCALIZADA</b> PAMELA 14h00 - 15h00	<b>STEP</b> MARCELO 14h30 - 15h30	<b>LOCALIZADA</b> MARCELO 14h00 - 15h00	
<b>PILATES</b> PAMELA 15h00 - 16h00	<b>SUPER LOCAL</b> MARCELO 15h30 - 16h30	<b>PILATES</b> PAMELA 15h00 - 16h00	<b>SUPER LOCAL</b> MARCELO 15h30 - 16h30	<b>STEP</b> MARCELO 15h00 - 16h00	
	<b>ALONGAMENTO</b> MARCELO 16h30 - 17h00		<b>ALONGAMENTO</b> MARCELO 16h30 - 17h00		
<b>ALONGAMENTO</b> PAMELA 16h00 - 17h00	<b>ABDOMEN</b> LEANDRO AMADI 17h00 - 17h30	<b>ALONGAMENTO</b> PAMELA 16h00 - 17h00	<b>ABDOMEN</b> LEANDRO AMADI 17h00 - 17h30	<b>ALONGAMENTO</b> MARCELO 16h00 - 16h45	
<b>LOCALIZADA</b> MARCELO 17h00 - 18h00	<b>BODY BALANCE</b> LEANDRO AMADI 17h30 - 18h30	<b>LOCALIZADA</b> TAWANE 17h00 - 18h00	<b>BODY BALANCE</b> LEANDRO AMADI 17h30 - 18h30	<b>LOCALIZADA</b> TAWANE 17h00 - 18h00	
<b>CORE</b> MARCELO 18h00 - 18h30	<b>BODY ATTACK</b> LEANDRO AMADI 18h30 - 19h30	<b>ALONGAMENTO</b> TAWANE 18h00 - 18h30	<b>BODY ATTACK</b> LEANDRO AMADI 18h30 - 19h30	<b>ALONGAMENTO</b> TAWANE 18h00 - 18h30	
<b>STEP</b> MARCELO 18h30 - 19h30	<b>BODY PUMP</b> LEANDRO AMADI 19h30 - 20h30	<b>STEP</b> RICARDO TAVARES 18h30 - 19h30	<b>BODY PUMP</b> LEANDRO AMADI 19h30 - 20h30	<b>STEP</b> RICARDO TAVARES 18h30 - 19h30	
<b>SUPER LOCAL</b> MARCELO 19h30 - 20h30	<b>BODY BALANCE</b> LEANDRO AMADI 20h30 - 21h30	<b>SUPER LOCAL</b> RICARDO TAVARES 19h30 - 20h30	<b>BODY BALANCE</b> LEANDRO AMADI 20h30 - 21h30	<b>SUPER LOCAL</b> RICARDO TAVARES 19h30 - 20h30	

