ACADEMIA DO SESI

Grade de Aulas
GINÁSTICA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Mobilidade 7h *Prof. João*	Jump HIIT 7h *Prof. Amanda*	Mobilidade 6h *Prof. Jéssica*	Jump HIIT 7h *Prof. Amanda*	Alongamento e Relaxamento 8h *Prof. Jéssica*
FutCROSS Family 8h *Prof. Rodrigo*		FutCROSS Family 8h *Prof. Rodrigo*		
Ritmos 18h *Prof. Kall*	Mobilidade 17h *Prof. Kall*	Ritmos 18h *Prof. Kall*	Mobilidade 17h *Prof. Kall*	Alongamento e Relaxamento 18h *Prof. Kall*
FutCROSS Family 19h *Prof. Rodrigo*	Jump HIIT 19h *Prof. João*	FutCROSS Family 19h *Prof. Rodrigo*	Jump HIIT 19h *Prof. João*	

ACADEMIA DO SESI

Grade de Aulas **BALNEÁRIO**			
Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Hidro 8h *Prof.ª Amanda*	Natação Adulto 7h *Prof.ª Amanda*	Hidro 8h *Prof.ª Amanda*	Natação Adulto 7h *Prof.ª Amanda*
Hidro 17h *Prof.º Raphael*	Natação Adulto 18h *Prof.º Raphael*	Hidro 17h *Prof.º Raphael*	Natação Adulto 18h *Prof.º Raphael*
Natação Adulto 18h *Prof.º Raphael*	Natação Adulto 19h *Prof.º Raphael*	Natação Adulto 18h *Prof.º Raphael*	Natação Adulto 19h *Prof.º Raphael*

- **2ª feira – Balneário fechado para manutenção.**

ACADEMIA DO SESI

Grade de Aulas
SESI CROSS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SESI CROSS 8h *Prof. João*	SESI CROSS 6h *Prof. Jéssica*	SESI CROSS 8h *Prof. João*		SESI CROSS 6h *Prof. Jéssica*	SESI CROSS 8h *Prof. Jéssica*
		SESI CROSS 9h *Prof. Jéssica*		SESI CROSS 9h *Prof. Jéssica*	
SESI CROSS Kids 16h *Prof. Kall*	SESI CROSS 18h *Prof. Rodrigo*	SESI CROSS Kids 16h *Prof. Kall*	SESI CROSS 18h *Prof. Rodrigo*		
SESI CROSS 17h *Prof. Rodrigo*	**SESI CROSS** **20h *** ***Prof. João***	SESI CROSS 17h *Prof. Rodrigo*	**SESI CROSS** **20h *** ***Prof. João***		