

# ACADEMIA DO SESI

HORÁRIO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
7h10	Pilates 50'	Pilates 50' Natação 50'	Corrida 50' Pilates 50'	Pilates 50' Natação 50'	Corrida 50'
8h	Yoga 45' Pilates 50'	Yoga 45' Alongamento 50' Natação 50'	Pilates 50'	Yoga 45' Alongamento 50' Natação 50'	Yoga 45'
9h	Alongamento 50'	Mobilidade 50' Natação 50'		Natação 50'	Alongamento 50'
9h30	Gap 30'			Funcional 30'	
10h10	Ritmos 50'		Ritmos 50'		
10h30		Alongamento 50'		Alongamento 50'	
14h		Yoga 45'		Yoga 45'	
16h10		Pilates 50'		Pilates 50'	
17h30		GAP 30'			Judô adulto 1h30'
18h	Alongamento Yoga 45'	Ritmos 50'	Alongamento 50' Yoga 45'	Ritmos 50'	
19h	Beach Tennis	Corrida 50'	Beach Tennis 50' Mobilidade 30'	Corrida 50'	Hit 30'
19h10	Sesi Cross 30'		Sesi Cross 30'		
20h	Natação adulto 50' Vôlei de areia 50'	Futebol máster 50' Natação adulto 50' Vôlei de quadra 50'	Natação adulto 50' Vôlei Areia 50'	Futebol máster 50' Natação adulto 50' Vôlei de Quadra 50'	
20h10		Sesi Cross 30'		Sesi Cross 30'	



## LEGENDA:

PROD 01 MUSCULAÇÃO + AULAS GRATUITAS

ESPORTES ADULTO - PAGO