

PROGRAMAÇÃO DE AULAS

JANEIRO DE 2021 - ADULTO

ALONGAMENTO

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 7h15h às 8h
Karen - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 10h às 10h45
Karen - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 18h às 18h45
Aline - S. Ginástica/ Instagram

3ª e 5ª feira
Das 19h às 19h45
Aline - S. Ginástica/ Instagram

Sábado
Das 9h às 9h45
Escala - S. Ginástica/ Zoom

LOCALIZADA

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 9h às 9h45
Karen - S. Ginástica/ Instagram

3ª e 5ª feira
Das 18h às 18h45
Aline - S. Ginástica / Instagram

MINDFULNESS

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 19h às 19h45
Aline - S. Ginástica/S. Chá/S. Nova

ABS

3ª e 5ª feira
Das 17h às 17h30
Aline - S. Ginástica

PILATES

2ª a 6ª feira
Das 8h às 9h
Karen - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 17h às 18h
Aline - S. Ginástica/ Instagram

3ª e 5ª feira
Das 20h às 21h
Aline - S. Ginástica

Sábado
Das 10h às 11h
Escala - S. Ginástica/ Instagram

HIIT

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 8h às 8h20
Caio - Zoom

SPINNING

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 7h às 7h45
Caio - Varanda

3ª e 5ª feira
Das 8h às 8h45
Caio - Varanda

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 18h às 18h45
Vitor - Varanda

3ª e 5ª feira
Das 19h às 19h45
Vitor - Varanda

Sábado
Das 11h15 às 12h
Escala - Varanda

TRX

3ª e 5ª feira
Das 7h15 às 8h
Karen - S. Ginástica

Sábado
Das 8h às 8h45
Escala - S. Ginástica

FUNCIONAL/ ALONGAMENTO

Sábado
Das 10h às 11h
Escala - Santo Amaro

NATAÇÃO

3ª e 5ª feira
Das 8h às 9h
Bruno - Piscina

4ª e 6ª feira
Das 8h às 9h
Bruno - Piscina

3ª e 5ª feira
Das 18h às 19h
Victor - Piscina

HIDROGINÁSTICA

2ª a 6ª feira
Das 11h às 11h45
Karen - Piscina

2ª a 6ª feira
Das 16h às 16h45
Aline - Piscina



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br



PROGRAMAÇÃO DE AULAS

JANEIRO DE 2021 - ADULTO

» TÊNIS FEMININO

Sábado
Das 11h às 11h45
Jaime - Santo Amaro

» TAEKWONDO ACIMA DE 11 ANOS

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 17h às 18h
Thiago - S. Judô

» TAI CHI

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 9h às 10h
Gabriel - Zoom

» CULTURA DE SEGURANÇA

4ª feira
Das 19h30 às 21h
Geraldo - Terraço

Sábado
Das 10h30 às 12h
Geraldo - Terraço

» YOGA

2ª feira
Das 7h às 8h
Ruben - S. Judô/ Zoom

5ª feira
Das 8h às 9h
Ruben - Zoom

4ª e 6ª feira
Das 8h30 às 9h30
Renan - Zoom

4ª e 6ª feira
Das 9h às 10h
Ruben - Zoom

3ª feira
Das 16h45 às 17h45
Ruben - Zoom

5ª feira
Das 17h30 às 18h30
Renan - Zoom

4ª feira
Das 19h30 às 20h30
Ruben - Zoom

Sábado
Das 9h às 10h
Ruben - S. Judô/ Zoom

» ZUMBA

3ª e 5ª
Das 15h às 15h45
Amanda - S. Ginástica

2ª e 4ª feira
Das 20h às 20h45
Tawane - S. Ginástica

» SPAC DANCE

3ª e 5ª feira
Das 16h às 16h45
Amanda - S. Ginástica

» STREET DANCE

2ª a 4ª feira
Das 19h às 19h45
Tawane - S. Ginástica



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br

