

PROGRAMAÇÃO DE AULAS

A PARTIR DE 03/05 - ADULTO

» ALONGAMENTO

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 7h15 às 8h
Caio - Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 19h às 19h45
Karen - Instagram

Sábado
Das 9h às 9h45
Instagram

» ABDOMINAIS

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 10h30 às 11h
Elton - Instagram

3ª e 5ª feira
Das 19h às 19h30
Karen - Instagram

» LOCALIZADA

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 9h às 9h45
Elton - Instagram

3ª e 5ª feira
Das 18h às 18h45
Karen - Instagram

» PILATES

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira
Das 8h às 9h
Karen - Instagram

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira
Das 17h às 18h
Karen - Instagram

Sábado
Das 10h às 11h
Instagram

» HIIT

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

» SPAC DANCE

3ª e 5ª feira
Das 16h às 16h45
Amanda - Zoom

» FORRÓ

4ª e 6ª feira
Das 17h às 18h
Lucas - Zoom

» BALLET FITNESS

3ª e 5ª feira
Das 11h40 às 12h10
Alessandra - Zoom

» FUNCIONAL MISTO ADULTO/TEENS

2ª e 4ª feira
Das 16h às 16h40
Alex - Instagram

» YOGA

2ª feira
Das 7h às 8h
Ruben - Zoom

5ª feira
Das 8h às 9h
Ruben - Zoom

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

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

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

Sábado
Das 11h às 12h
Ruben - Zoom

» ZUMBA

3ª feira
Das 15h às 15h45
Amanda - Zoom

6ª feira
Das 18h30 às 19h15
Tawane - Zoom

5ª feira
Das 15h às 15h45
Amanda - Zoom

2ª feira
Das 18h30 às 19h15
Tawane - Zoom

4ª feira
Das 18h30 às 19h15
Tawane - Zoom



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br



PROGRAMAÇÃO DE AULAS

A PARTIR DE 03/05 - INFANTIL

» GIN. SOLO 6 A 12 ANOS

3ª e 5ª feira
Das 9h às 9h40
Jennifer - Zoom

3ª e 5ª feira
Das 17h às 17h40
Jennifer - Zoom

» BALLET BABY

3ª e 5ª feira
Das 10h40 às 11h10
Alessandra - Zoom

» BALLET KIDS

3ª e 5ª feira
Das 11h10 às 11h40
Alessandra - Zoom

» JUDÔ

3ª e 5ª feira
Das 10h às 10h45
Kátia - Instagram

3ª e 5ª feira
Das 16h às 16h45
Kátia - Instagram

» CAPOEIRA

4ª e 6ª feira
Das 15h às 15h30
Daniel - Instagram

» FUNCIONAL 9 A 13 ANOS

2ª, 4ª e 6ª feira
Das 10h às 10h30
Elton - Zoom

» FUNCIONAL MISTO ADULTO E TEENS

2ª e 4ª feira
Das 16h às 16h40
Alex - Instagram

» MONITORIA KIDS E TEENS

3ª e 5ª feira
Das 10h às 10h30
Equipe - Zoom

3ª e 5ª feira
Das 14h30 às 15h
Equipe - Zoom



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br

