

PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 19/07 - ADULTO

ALONGAMENTO

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos

7h15 às 8h

Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira

10h às 10h45

Profª Karen - S. Ginástica

Sábado

9h às 9h45

Escala - S. Ginástica

2ª, 4ª e 6ª feira

19h15 às 20h

Profª Jane - S. Ginástica

LOCALIZADA

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos

9h às 9h45

Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

3ª e 5ª feira

17h às 17h45

Profª Jane - S. Ginástica

TRX

3ª e 5ª feira 12 alunos

7h15 às 8h

Profª Karen - S. Ginástica

Sábado

8h às 8h45

Escala - S. Ginástica

HIIT

2ª, 4ª e 6ª feira

8h às 8h20

Profº Caio - Zoom

ZUMBA

3ª e 5ª feira

15h às 15h45

Profª Amanda - Zoom

2ª, 4ª e 6ª feira

18h30 às 19h15

Profª Tawane - Zoom

NATAÇÃO

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira

8h às 9h

Profº Bruno - Piscina

3ª e 5ª feira

18h às 18h50

Profº Victor - Piscina

HIDROGINÁSTICA

2ª, 3ª, 4ª, 5ª a 6ª feira 12 alunos

11h às 11h45

Profª Karen - Piscina

2ª, 4ª e 6ª feira

16h às 16h45

Profº Jane - Piscina

SPAC DANCE

3ª e 5ª feira 10 alunos

15h às 15h45

Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira

16h às 16h45

Profª Amanda - Zoom

YOGA

2ª feira

7h às 8h

Profº Ruben - Zoom

5ª feira

8h às 9h

Profº Ruben - Zoom

4ª e 6ª feira

9h às 10h

Profº Ruben - Zoom

3ª feira

16h45 às 17h45

Profº Ruben - Zoom

4ª feira

19h30 às 20h30

Profº Ruben - Zoom

Sábado

11h às 12h

Profº Ruben - Zoom

FORRÓ

4ª e 6ª feira 10 alunos

17h às 18h

Profº Lucas - S. Nova/ Zoom



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br

PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 19/07 - ADULTO

»» PILATES

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira 12 alunos
8h às 9h
Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

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

2ª, 4ª e 6ª feira
18h às 19h
Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira
19h às 20h
Profª Jane - S. Ginástica

»» SPINNING

3ª feira 7 alunos
8h às 8h45
Profº Caio - Varanda / Terraço

5ª feira
8h às 8h45
Profº Elton - Varanda / Terraço

3ª e 5ª feira
18h às 18h45
Profº Lucas - Varanda / Terraço

Sábado
11h às 11h45
Profº Escala - Varanda / Terraço



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac_oficial



www.spac.org.br

PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 19/07 - INFANTIL E ADOLESCENTE

BABY 1 A 3 ANOS

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira 15 alunos
11h às 11h30
Brinquedoteca

4 A 6 ANOS

FUTSAL

2ª e 6ª feira 15 alunos
15h às 15h40
Profº Victor - Quadra

4ª e 6ª feira
9h às 9h40
Profº Bruno - Quadra

7 A 10 ANOS

JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos
10h às 11h
Profª Kátia - S. Judô

3ª e 5ª feira
16h às 17h
Profª Kátia - S. Judô

TEATRO

Sábado 10 alunos
11h às 12h30
Profª Danielli - S. Ginástica

FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 15 alunos
10h às 10h40
Profº Bruno - Quadra

3ª e 5ª feira
16h às 16h40
Profº Bruno / Victor - Quadra

11 A 13 ANOS

FUTSAL

3ª e 5ª feira 15 alunos
10h às 10h45
Profº Bruno - Quadra

3ª e 5ª feira
17h às 18h
Profº Bruno - Quadra

JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos
16h às 17h
Profª Kátia - S. Judô

CAPOEIRA

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

TEATRO

Sábado 10 alunos
11h às 12h30
Profª Danielli - S. Ginástica

ACIMA DE 13 ANOS

FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 15 alunos
17h às 18h
Profº Victor - Quadra

JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos
16h às 17h
Profª Kátia - S. Judô

TEATRO

Sábado 10 alunos
11h às 12h30
Profª Danielli - S. Ginástica

NATAÇÃO

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira
8h às 9h
Profº Bruno - Piscina

3ª e 5ª feira
18h às 18h50
Profº Victor - Piscina

FORRÓ

4ª e 6ª feira 10 alunos
17h às 18h
Profº Lucas - S. Ginástica/ Zoom

CAPOEIRA

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



PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 19/07 - INFANTIL E ADOLESCENTE

ACIMA DE 13 ANOS

SPAC DANCE

3ª e 5ª feira 10 alunos
15h às 15h45
Profª Jane - S. Ginástica

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

ZUMBA

3ª e 5ª feira
15h às 15h45
Profª Amanda - Zoom

2ª, 4ª e 6ª feira
18h30 às 19h15
Zoom

