

LOCAL DE ATENDIMENTO	DIAS DA SEMANA	HORÁRIO	IDADE	MODALIDADE	NAIPE	PROFESSOR(A)
Centro Olímpico	3ª e 5ª feira	07:30 - 08:15	Acima de 60 anos	Pilates	F/M	Giovani
Centro Olímpico	5ª feira	08:30 - 09:15	Acima de 60 anos	Pilates	F/M	Giovani
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	06:15 - 07:00	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Mônica
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	07:10 - 08:00	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Mônica
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	09:00 - 09:50	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Mônica
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	10:00 - 10:50	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Mônica
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	08:10 - 08:55	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	14:00 - 14:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	17:45 - 18:30	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	2ª e 4ª feira	18:30 - 19:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	3ª e 5ª feira	14:00 - 14:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	3ª e 5ª feira	15:00 - 15:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Centro Olímpico	3ª e 5ª feira	16:00 - 16:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
C. Esportivo Vaquinha	2ª a 6ª feira	18:00 - 18:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	André Eduardo
C. Esportivo Vaquinha	2ª a 6ª feira	19:00 - 19:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	André Eduardo
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª, 4ª e 6ª feira	06:30 - 07:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª, 4ª e 6ª feira	07:30 - 08:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª e 4ª feira	09:30 - 10:30	Acima de 16 anos	Livre	F/M	Franz
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª	15:00 - 17:00	Acima de 13 anos	Exercício Físico	F/M	Marcelo
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª e 4ª feira	13:15 - 14:00	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Márcia M

CAM - Centro de Artes Marciais	2ª e 4ª feira	14:00 - 14:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Márcia M
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª e 4ª feira	15:00 - 15:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Márcia M
CAM - Centro de Artes Marciais	2ª e 4ª feira	16:00 - 16:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Márcia M
CAM - Centro de Artes Marciais	4ª	15:00 - 17:00	Acima de 13 anos	Exercício Físico	F/M	Marcelo
APITO	3ª e 5ª feira	06:30 - 07:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
APITO	3ª e 5ª feira	07:30 - 08:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
APITO	3ª e 5ª feira	09:00 - 09:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
APITO	3ª e 5ª feira	10:00 - 10:45	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Andreison
APITO	6ª feira	06:30 - 08:00	16 a 59 anos	Ginástica	F/M	Andreison
APITO	3ª e 5ª feira	17:45 - 18:30	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
APITO	3ª e 5ª feira	18:30 - 19:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Cassia
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	06:30 - 07:15	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	07:30 - 08:15	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	08:30 - 09:15	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	09:30 - 10:15	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	18:30 - 19:15	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
Ginásio C.C.R.	2ª à 5ª	19:30 - 20:30	Acima de 16	Pilates	F/M	Gustavo F.
CIE	2ª e 4ª	07:30 - 08:15	Acima de 16	Pilates	Misto	Rafael R
CIE	2ª e 4ª	08:30 - 09:15	Acima de 16	Funcional	Misto	Rafael R
CIE	3ª e 5ª	18h30 às 19h15	Funcional	adulto	Misto	Vando
Frei Alceu - Porto Alegre	2ª e 4ª feira	07:30 - 08:15	Acima de 60 anos	Pilates	F/M	Giovani
Frei Alceu - Porto Alegre	2ª e 4ª feira	08:30 - 09:15	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Giovani
Assoc. Moradores - Jd. Concórdia	2ª e 4ª feira	09:30 - 10:15	Acima de 60 anos	Pilates	F/M	Giovani
Assoc. Moradores - Jd. Concórdia	2ª e 4ª feira	10:15 - 11:00	16 a 59 anos	Pilates	F/M	Giovani
Novo Sobradinho	4ª e 6ª feira	08:30 - 10:30	Acima de 60 anos	Pilates Idosos	F/M	Andreison

Atualizado 19/09/2025