

MÓDULO DO SOE	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
SOE Jardim Camburi	Ginástica (6:30) (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Circuito (6:30) Ginástica (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Ginástica (6:30) Circuito (7:30)
	Ginástica (18:00) (19:00)	Volei (18:00) Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Circuito (18:00) Ginástica (19:00)	Volei (18:00) Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Circuito (18:00) Ginástica (19:00)
SOE Goiabeiras	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Yoga (07:00)
	Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Caminhada (19:00h) Alongamento (19:35)
SOE Parque Pedra da Cebola	Ginástica (07:00) Yoga (08:00)	Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)	Ginástica (07:00) Yoga (08:00)	Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)	Ginástica (07:00)
	Alongamento (18:00)	Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (19:00)	
SOE Jardim da Penha	Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00)	Yoga (8:00)	Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00)	Yoga (8:00)	Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00)
	Ginástica (7:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30)	Ginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30)	Alongamento (7:00) Caminhada (08:00)
	Ginástica (19:00)	Alongamento (18:50)	Circuito (19:00)	Alongamento (18:50)	
	Capoeira (20:00)	Capoeira (19:30)	Capoeira (20:00)	Capoeira (19:30)	Capoeira (19:00)
SOE Parque Chácara Paraíso	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Yoga (7:00)
SOE Praça dos Desejos	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)
	Ginástica (18:20)	Alongamento (18:20)	Ginástica (18:20)	Alongamento (18:20)	Circuito (18:20)
SOE Forte São João	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)
	Ginástica e		Ginástica e		

	Alongamento (18:30h)		Alongamento (18:30h)		
SOE Ilha de Monte Belo	Alongamento (07:10) Circuito (07:30) Caminhada (08:30)	Alongamento (07:10)	Alongamento (07:10) Circuito (07:30) Caminhada (08:30)	Ginástica (07:10)	Alongamento (07:10) Caminhada (07:30 e 08:30)
SOE Bairro de Lourdes	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)
	Yoga (18:30)	Circuito (18:30) Alongamento (19:20)	Yoga (18:30)	Ginástica (18:30) Alongamento (19:20)	Alongamento (18:30)
SOE Parque Horto de Maruípe	Alongamento (7:30)	Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Alongamento (7:30)	Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Caminhada (7:10)
	Circuito (6:40) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40)	Circuito (6:40) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40)	Caminhada (7:10)
	Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Circuito (18:30)
SOE Parque Barreiros	Ginástica e Circuito (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Circuito (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Circuito (07:00)
	Circuito (19:00)	Alongamento (19:00)	Circuito (19:00)	Alongamento (19:00)	Circuito (19:00)
SOE Parque Moscoso	Circuito (06:30) Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00)	Circuito (06:30) Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00) Yoga (8:00)	Alongamento (7:00)
	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00) Circuito (19:00)	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00) Circuito (19:00)	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)
SOE Prainha de Sto. Antonio	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)
	Ginástica Localizada (19:00)	Alongamento (19:00) Abdominal (19:30)	Circuito (19:00)	Ginástica Localizada (19:00)	Caminhada (19:00) Abdominal (19:30)
SOE Ilha das Caieiras	Ginástica (06:40) Circuito (07:30) Abdominal (08:20)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40) Circuito (07:30) Abdominal (08:20)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40) Circuito (07:30) Abdominal (08:20)
	Circuito Aerobio (17:30) Abdominal e Alongamento (18:10)	Grupo de Caminhada (17:30) Ginástica (18:10)	Circuito Aerobio (17:30) Abdominal e Alongamento (18:10)	Grupo de Caminhada (17:30) Ginástica (18:10)	Circuito Funcional (18:00)

SOE Baía Noroeste	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00)	Caminhada (06:30) Alongamento (7:00)	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00)	Caminhada (06:30) Alongamento (7:00)	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00)
	Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (18:00)