

SEMANA MOVE – 25 A 29 DE SETEMBRO
PROGRAMAÇÃO COMPLETA

SESC POTILÂNDIA (atualmente na ASSEC Caern)

ABERTO AO PÚBLICO

25/09 – Segunda-feira | Todas as turmas

Aulão de Hidrocardio

26/09 – Terça-feira | Todas as turmas

Aulão de Hidroginástica

SESC CIDADE ALTA

26/09 – Terça-feira

18h15 | Treino funcional

27/09 – Quarta-feira

6h20 | Treino funcional

18h15 | Corrida de rua

28/09 – Quinta-feira

6h | Corrida de rua

SESC ZONA NORTE

ABERTO AO PÚBLICO

27/09 e 29/09 – Quarta e sexta-feira

6h10 / 7h / 9h40 / 19h30 | Natação
6h30 / 7h20 / 8h10 / 15h10 / Hidroginástica
7h10 | Dança
8h / 16h10 / 17h | Esporte Kids
9h / 19h40 | Pilates
9h50 | Mix esportivo
16h | Ginástica multicomponente
17h | Vôlei
17h | Super Gym
18h | Futsal

28/09 – Quinta-feira

6h05 / 18h50 | Hidroginástica
6h10 / 7h / 7h50 / 8h40 / 18h40 / 19h40 | Natação
7h | Supergym
8h / 9h40 | Hidroginástica
16h / 18h | Pilates
16h10 | Mix Futebol
17h / 17h50 | Mix Esportivo
18h10 | Treino funcional
19h10 | Dança fit

Aulões especiais

27/09 | 18h30 | Aulão de dança
28/09 | 8h | Hidrotreino

29/09 | 18h | Aulão de GAP (glúteos, abdômen e pernas)

SESC MOSSORÓ

26/09 – Terça-feira

18h | Corrida de rua

27/09 – Quarta-feira

17h | Hidroginástica

28/09 – Quinta-feira

19h | Treino funcional

29/09 – Sexta-feira

19h | Aulão de dança

MAIS INFORMAÇÕES:

Whatsapp: (84) 3133-0360

Central Mossoró: (84) 3312-9811

Central Zona Norte: (84) 3133-0355

Central Potilândia: (84) 3231-3928