



HORÁRIO ÉPOCA 2018 / 2019

PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta		Terça/Quinta		Sábado / Domingo	
	Piscina	Tanque	Piscina	Tanque	Piscina	Tanque
8h15	HidroG	NL	HidroT			
9h00	NA	NL	HidroT	NA/CR	NL	
9h45					HidroT	
10h30			HidroG	NL		
11h15			HidroG	NL		
12h00	NA	NL			HidroT	
12h45	HidroG	NL	(2ª/4ª)			
13h30			HidroG	NL		
14h15						* Nat. Bébes
15h00	HidroG	NL				10.30 NB1
15h45					HidroT	11.00 NB 2
16h30						11.30 NB 3
17h15	NA	CR	AMA	NA	CR	NB(5ª) 17h30
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA
18h45	HidroG	NA	AMA	NA	CR	HidroG
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA
20h15	HidroG	NL		HidroG	NL	
21h00	NA	NL	(2ª/4ª)			

NL – Natação Livre

NB – Natação Bebés 1-6/18 meses, 2- 18/3 anos 3 – 3 anos) – 30'

AMA – Adaptação ao Meio Aquático (+ 4anos)

CR /Aprendizagem/Aperfeiçoamento (+ 6 anos)

NA – Natação Adultos (+ 13 anos)

HidroG - Hidroginástica

HidroT – Hidroterapia

NADP – Natação Adaptada (6 meses aos 12 anos) – 30' Horários a combinar com o professor

CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta	Sábado/Domingo
8h15/21h45	9h00/12h45

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Quarta	Sexta
18h45	TAEKWONDO 4/6		TAEKWONDO 4/6
19h30	TAEKWONDO 7/12	TAEKWOND 7/12	TAEKWONDO 7/12
20h15	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13

KIDS*

	Idade	Horário	Sala
BALLET	BABY 3/5	2ª F – 18h00	R/C
	INICIAL +6	Sáb. – 9h45	R/C
	INTERMEDIO	Sáb. – 10h30	R/C
	AVANÇADO	Sáb. – 11h15	R/C
	PBT – (Ballet técnico) +7	2ª F – 18h45	R/C
GYM KIDS	+6 ANOS	2ª – 18h00	1ª Andar
DANÇA	DANÇA CRIATIVA 3/5	4ª F – 17H45	1ª Andar
	HIP HOP +6	6ª F – 18H00	1ª Andar
	NOISY KIDS	4ª/6ª – 18H45	R/C
	NOISY CREW	4ª/6ª – 19H45	1ª Andar

*Inicio a 17 Setembro 2018

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8h15		CYCLING		PILATES		
9h15		PILATES				CYCLING* (9H)
9h45						PILATES
10h30						ZUMBA®
10H45				PILATES WOMAN		
13h30	LATI CROSS		PILATES Clinico		ZUMBA	
15h00				BAILANDO		
18h00		PILATES				
18h30		CYCLING	ABS 30'	CYCLING		
18h45	BUMBUM KILLER 30'			PILATES	ZUMBA®	
19h00	ZUMBA® (19H15)		ZUMBA®		CYCLING	
19h30	CYCLING	LATI CROSS		LATI CROSS		
20h15	PILATES Clinico		PILATES Clinico (20h30)			

Horários em vigor a partir de 1 setembro 2018