



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		NA	CR	AMA
9h45			HidroT (4ª/6ª)			HidroT	NA	CR	AMA
10h30				HidroG	NL		NA	CR	NATAÇÃO BÉBES*
11h15				HidroG	NL		HidroG	CR	
12h00	NA	NL					NA	NL	AMA
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	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h30	TAEKWONDO 4/6	18h45 BOXE+ 13		18h45 BOXE + 13	TAEKWONDO 4/6
19h15	TAEKWONDO 7/12		TAEKWOND 7/12		TAEKWONDO 7/12
20h00	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	3ªF -18H45 +9	1ª Andar
		6ª F – 18H +6/8	
		Sáb. – 10H30 +6	
	NOISY KIDS	4ª/6ª – 18H45	R/C
NOISY CREW	4ª/6ª – 19H45	1ª Andar	

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h00		PILATES		PILATES		
9h45						PILATES
10H45						11H30 CYCLING
13h30	LATI CROSS	CYCLING	PILATES Clinico		ZUMBA® ADR®	
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 6 Novembro 2018