



HORÁRIO ÉPOCA 2019/2020

Setembro 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	AMA
9h45			HidroT (4ª/6ª)		HidroT	AMA
10h30			HidroG	NL		
11h15			HidroG	NL	HidroG (Dom)	NATAÇÃO BÉBES*
12h00	NA	NL			NA	AMA
12h45	HidroG	NL	(2ª/4ª)			
13h30			HidroG	NL		
14h15					*	Nat. Bébes
15h00	HidroG	NL		HidroT	10.30	NB1
15h45					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

CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

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

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h30	TAEKWONDO 4/6				TAEKWONDO 4/6
19h15	TAEKWONDO 7/12		TAEKWOND 7/12		TAEKWONDO 7/12
20h00	TAEKWONDO + 13	20h30 BOXE+ 13	TAEKWONDO + 13	20h30 BOXE + 13	TAEKWONDO + 13

KIDS

	Idade	Horário	Sala
BALLET	BABY 3/5	2ª – 18h00	ESTUDIO
	+6 anos	2ª – 18h45	ESTUDIO
	Avançado	2ª – 19h30	ESTUDIO
	PBT (Ballet técnico) +7	5ª – 19h30	ESTUDIO
GYM KIDS	+6 ANOS	2ª/4ª – 18h00	1º Andar
DANÇA	DANÇA CRIATIVA 3/5	3ª/5ª – 18h00	ESTUDIO
	NOISY KIDS +6	4ª/6ª – 18h00	ESTUDIO
	NOISY TEEN +10	4ª/6ª – 18h45	ESTUDIO
	NOISY CREW +13	4ª/6ª – 19h45	ESTUDIO
	MEGA CREW	3ª 18h45/20h45 4ª/6ª – 20h45	ESTUDIO

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h15		PILATES		PILATES		PILATES
10h15						CYCLING
11h15						LATI CROSS
12h30	PILATES Clinico				PILATES Clinico	
13h30		ZUMBA® ADR®		LATI CROSS		
18h00		PILATES		PILATES Materiais		
18h30		CYCLING		CYCLING	BUMBUM KILLER 30'	
18h45	ZUMBA®	3B®	ABS 30'	IOGA*		
19h00				LATI CROSS	CYCLING ZUMBA®	
19h15			ZUMBA®			
19h30	CYCLING PILATES Clinico	LATI CROSS			STRETCHING 19h45	
20h00				PILATES Clinico		

*Estúdio

Atualizado a 3 setembro 2019