



ÉPOCA 2019/2020

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 (Dom)	CR	
12h00	NA	NL					NA	NL	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	Quarta	Sexta
18h30	TAEKWONDO 4/6		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 – 18h00	ESTUDIO
	+6 anos	2ª – 18h45	ESTUDIO
	Avançado	2ª – 19h30	ESTUDIO
GYM KIDS	+6 ANOS	2ª – 18h00	1ª 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
9h00		PILATES		PILATES		9.15 PILATES
10h15						CYCLING
12h30	PILATES Clinico				PILATES Clinico	
13h30		ZUMBA®				
18h00		PILATES		PILATES Materiais		
18h30		CYCLING	ABS 30'	CYCLING	BUMBUM KILLER 30'	
18h45	ZUMBA®					
19h00			ZUMBA®	LATI CROSS	CYCLING ZUMBA®	
19h30	CYCLING PILATES	LATI CROSS				
19.45			PILATES		STRETCHING	

*Estúdio

Atualizado a 1 Janeiro 2020