



# HORÁRIO ÉPOCA 2020/2021

## Setembro

### PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta			Terça/Quinta			Sábado / Domingo		
	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque
8h15	HidroG*		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		NA/CR	NL	
12h00	NA	NL							AMA
12h45	HidroG	NL	(2ª/4ª)						
13h30				HidroG	NL				
14h15								*	Nat. Bébes
15h00	HidroG*					HidroT	10.45		NB 1
15h45							11.15		NB 2
16h30									
17h15	NA	CR	AMA	NA	CR	NB 3			
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA			
18h45	HidroG		AMA	NA	CR	HidroG			
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	19h45 HidroT			
20h15	NA	NL	(2ª/4ª)	HidroG	NL		*Aulas que aguardam inscrições para abrir/reabrir		

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
8h15/14h00 15h30/21h30	9h00/12h45

### ARTES MARCIAIS

	Segunda	Sexta
19h15	TAEKWONDO 6/12	TAEKWONDO 6/12
20h00	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13

### KIDS

	Idade	Horário	Sala
BALLET *	+ 6 anos	2ª – 18h00	1ª andar
NOISY Horários organizados pela Prof. Sheila	NOISY KIDS +6	4ª/6ª 18.00 Sab	1ª and. /Salão
	NOISY TEEN +10	4ª/6ª 18.45 Sab	1ª and. /Salão
	NOISY CREW +13	3ª/6ª 19.30	1ª and. /Salão
	MEGA CREW	3ª/6ª 20.15 4ª 19.45	1ª and. /Salão

\*início em Outubro

### AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h15		PILATES		PILATES		Stretching
10h15						CYCLING
12h30	PILATES Clínico				PILATES Clínico	
13h15				ZUMBA® ADRoots®		
18h00		PILATES		PILATES		
18h45	ABS	CYCLING		CYCLING		
19h15	ZUMBA®		ZUMBA®			
19h40		LATI CROSS 30'		LATI CROSS 30'		
20h00	PILATES		PILATES Clínico			

\*Salão 2ª andar

Atualizado a 24 agosto 2020