



HORÁRIO ÉPOCA 2020/2021

Outubro

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
11h15				HidroG	NL		NA/CR	NL	BÉBES*
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 (5ªf)			
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA			
18h45	HidroG		AMA	NA	CR	HidroG			
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	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	Quinta	Sexta
19h15	TAEKWONDO 6/12		TAEKWONDO 6/12
20h00	TAEKWONDO + 13	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 18h00	1ª and. /Salão
	NOISY TEEN +10	4ª/6ª 18h45 Sáb. – 11h00	1ª and. /Salão
	NOISY CREW +13	3ª/6ª 19h30	1ª and. /Salão
	MEGA CREW	3ª/6ª 20h15 4ª 20h00	1ª and. /Salão

*início em Outubro

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h15		PILATES		PILATES		Stretching
10h15						
12h30	PILATES Clínico				PILATES Clínico	
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 28 setembro 2020