



HORÁRIO ÉPOCA 2020/2021

Dezembro

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 | | | | |
| 18h00 | NA | CR | AMA | HidroG | CR | AMA | | | |
| 18h45 | HidroG | | AMA | NA | CR | HidroG | | | |
| 19h30 | NA | CR | | 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 |
|---------------------------|----------------|
| 8h15/14h30 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 |

AULAS DE GRUPO

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado |
|-------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------|-------|--------------------|
| 9h00 | | PILATES | | PILATES | | 9h15 Stretching |
| 18h00 | | PILATES | | PILATES | | |
| 18h45 | | CYCLING | | CYCLING | | |
| 19h00 | ZUMBA® | | ZUMBA® 19h15 | | | |
| 19h40 | | LATI CROSS 30' | | LATI CROSS 30' | | |
| 20h00 | PILATES Clínico | | PILATES Clínico | | | |

*Salão 2ª andar

Atualizado a 30 novembro 2020