



HORÁRIO ÉPOCA 2021/2022 SETEMBRO 2021

PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta		Terça/Quinta		Sábado/Domingo	
	Piscina	Tanque	Piscina	Tanque	Piscina	Tanque
8h15	HidroG					
9h00	NA		HidroT	NA	CR	
9h45	(4ª/6ª)	HidroT			NA	CR
10h30			HidroG		NA	CR
11h15			HidroG		NA	CR
12h00	NA				NA	CR
12h45	HidroG	(2ª/4ª)				
13h30						
14h15						
15h00	HidroG	(2ª/4ª)				
15h45						
16h30						
17h15	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA
18h45	HidroG	AMA	NA	CR	HidroG	
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA
20h15	NA		HidroG			

NB – Natação Bebés 1-6/18 meses, 2- 18 meses/3 anos
 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
8h15/21h00	9h00/12h45
LATI CORE – 15'	LATI CORE – 15'
2ª/4ª/6ª – 9h00 e 16h00	Sáb. - 9h00
3ª/5ª – 16h00	

ARTES MARCIAIS

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

AULAS DE GRUPO*

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h00		PILATES		PILATES		
10h00						Stretching
17h00			LATI HIIT – 30'		LATI HIIT – 30'	
18h00		PILATES		PILATES		
18h45	GAP 30'					
19h00		CYCLING**		CYCLING**		
19h15	ZUMBA®					
20h15	PILATES Clínico			PILATES Clínico		

** Marcação obrigatória

*

É obrigatório apresentar o Certificado Digital COVID da EU, nos termos do Decreto de Lei nº 54-A/2021 de 25 junho, na secretaria, os alunos que frequentam as aulas de grupo, inclui as aulas de Hidroginástica

Atualizado a 23 de Agosto 2021