



# ÉPOCA 2024/2025

Setembro 2024

## PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta		Terça/Quinta		Sábado / Domingo				
	Piscina	Tanque	Piscina	Tanque	Piscina		Tanque		
8h15	HidroG (4ª/6ª)	HidroT							
9h00	NA	NL	HidroT	NA/CR	NL	HidroT	NA	CR	AMA
9h45						HidroT	NA	CR	AMA
10h30			HidroG	NL			NA	CR	NATAÇÃO BEBÉS*
11h15			HidroG	NL			NA/CR	HidroG (Sab.)	
12h00	NA	NL					NA	CR	AMA
12h45	HidroG	NL							
13h30									
14h15							Sábado	Domingo	
15h00	HidroG	NL			HidroT	10h30	6/24 m	10h30	6/24 m
15h45						11h00	2/3 a	11h00	2/3 a
16h30	NA	CR				11h30	3a	11h30	3a
17h15	HidroG	CR	AMA	NA	CR	AMA			
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA			
18h45	HidroG	CR	AMA	NA	CR	HidroG			
19h30	NA	CR	AMA (6ª)	NA	CR	AMA (3ª)			
20h15				HidroG	NL				

## ÁREA SAÚDE

Modalidade	Dias	Horário
Pilates Clinico	2º	19h30
	4ª/6ª	17h15
	3ª/5ª	20h00

## CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta	Sábado/Domingo
8h00/14h00 14h00/21h45	9h00/12h45

Mensalidade Reduzida

## ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Sexta
18h45		CAPOEIRA		
19h15	TAEKWONDO 5/12		TAEKWOND 5/12	TAEKWONDO 5/12
20h00	TAEKWONDO + 13		TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13

## AULAS DE GRUPO KIDS

		Horário	Espaço
Dança Criativa	3/6 anos	5ª – 18h15	LATI STUDIO
BALLET	+3 anos	2º - 18h15	
	+6 anos	2ª/5ª 19h00	
Atitude Dance	+ 6 anos	Sábado – 10h00	

## NOISY CREW

		Horário	Espaço
NOISY CREW	NOISY KIDS 6/8	4ª/6ª – 17h45	LATI STUDIO
	NOISY JUNIOR 9/11	4ª/6ª – 18h30	
	NOISY TEEN 12/14	4ª/6ª – 19h15	
	NOISY CREW 15/18	4ª/6ª – 20h00	

## AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9h00		PILATES		PILATES			
9h30						LATI BARRAS*	
10h15						LATI B&M	IOGA
17h15				ABS 30'			
18h00	LATI BALL*	LATI BARRAS*	LATI BALL*	LATI BARRAS*	LOCAL 30' 18h15		
18h45	CYCLING*	STRETCHING	LATI B&M	TREINO TOTAL 30' 19h00	PILATES		
		CYCLING*	CYCLING*				
19h30		TREINO TOTAL 30'	ZUMBA	CYCLING*	ZUMBA		

\*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 15 setembro de 2024