



ÉPOCA 2024/2025

Outubro 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
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
	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	LOCAL	LATI BARRAS*	LATI BALL*	LATI BARRAS*	LOCAL 30' 18h15		
18h45	LATI BALL*	STRETCHING	LATI B&M	TREINO TOTAL 30' 19h00	PILATES		
	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*				
19h30		TREINO TOTAL 30'	ZUMBA	CYCLING*	ZUMBA		

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 28 setembro de 2024