



ÉPOCA 2024/2025

Janeiro 2025

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	HidroT
9h45						HidroT
10h30						HidroT
10h30			HidroG	NL		
11h15			HidroG	NL		
12h00	NA	NL				
12h45	HidroG	NL				
13h30						
14h15						
15h00	HidroG	NL				
15h45						
16h30	NA	CR				
17h15	HidroG (2ª/4ª)	CR	AMA	NA	CR	AMA
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA
18h45	HidroG	CR	AMA	NA	CR	HidroG
19h30	NA	CR (4ª/6ª)	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	PILATES 9h15		LATI FIT+ 9h15		PILATES 9h15	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	ZUMBA		
	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*				
19h30		TREINO TOTAL 30'	ZUMBA	CYCLING*			

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 26 de dezembro de 2024