



ÉPOCA 2024/2025

Março 2025

PISCINA

| Hora | Segunda/Quarta/Sexta | | Terça/Quinta | | Sábado / Domingo | | | | | |
|-------|----------------------|------------|--------------|--------|------------------|----------|--------|---------------|----------------|--------|
| | Piscina | | Tanque | | Piscina | | Tanque | | | |
| 8h15 | HidroG | | HidroT | | | | | | | |
| 9h00 | NA | NL | HidroT | NA/CR | NL | HidroT | NA | CR | AMA | |
| 9h45 | | | | | | HidroT | NA | CR | AMA | |
| 10h30 | | | | HidroG | NL | | NA/CR | NL | NATAÇÃO BEBÉS* | |
| 11h15 | | | | HidroG | NL | | NA/CR | HidroG (Sab.) | | |
| 12h00 | NA | NL | | | | | NA/CR | NL | 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 (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 | 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 | 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* | LATI B&M | STRETCHING | TREINO TOTAL 30' 19h00 | ZUMBA | | |
| | CYCLING* | CYCLING* | CYCLING* | | | | |
| 19h30 | | TREINO TOTAL 30' | ZUMBA | CYCLING* | | | |

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 27 de fevereiro de 2025