



ÉPOCA 2025/2026

Abril PISCINA

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

ÁREA SAÚDE

Modalidade	Dias	Horário
Pilates Clinico	2ª/5ª	12h00
	2ª	18h45
		19h30
	4ª/6ª	17h15
	3ª/5ª	20h15

GRÁVIDAS

Modalidade	Dias	Horário
Pré Parto Água	3ª	10h30
Pré Parto Terra	5ª	
Pós Parto Terra	3ª	9h45
Pós Parto Água	5ª	

CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

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

Mensalidade Reduzida

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19h15	CAPOEIRA				
	TAEKWONDO 5/12	JUDO 6/12 Clube Judo Hajime	TAEKWOND 5/12	JUDO 6/12 Clube Judo Hajime	TAEKWONDO 5/12
20h00	TAEKWONDO +13		TAEKWONDO +13		TAEKWONDO +13

AULAS DE GRUPO KIDS

	Horário	Espaço
Dança Criativa	3/6 anos	5ª – 17h15
BALLET	+3 anos	3ª - 17h15
	+6 anos (2X)	3ª/5ª 18h00
Atitude Dance	+ 6 anos	Sáb. – 10h00
KPOP	6/11 anos	3ª – 18h50
	+12 anos	3ª – 19h35

NOISY CREW

	Horário	Espaço
NOISY CREW	NOISY KIDS 7/8	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
8h30		PILATES		PILATES			
9h15	PILATES	LATI FIT +	LATI FIT+	LATI FIT +	PILATES	LATI BARRAS* (9h30)	
10h15			PILATES 10H00			LATI B&M	YOGA
11h15	PILATES				PILATES		
18h00	PILATES	LATI BARRAS*	LOCAL CYCLING*	LATI BARRAS*	LATI BALL*		
18h45	CYCLING*	STEP 30'	LATI BALL*	STEP 30'	STRETCHING		
19H00		CYCLING*		CYCLING*			
19h15		TREINO TOTAL	ZUMBA 19h30	TREINO TOTAL			

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida