

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			SALA 1			
07:30 - 08:30						Muay Thai Feminino
07:00 - 08:00	Jiu Jitsu	Muay Thai	Jiu Jitsu	Muay Thai		
08:15 - 09:15	Boxe		Boxe			
09:00 - 09:45		Muay Thai Kids (4 a 12a)		Muay Thai Kids (4 a 12a)		
15:00 - 15:45		Muay Thai Kids (4 a 12a)		Muay Thai Kids (4 a 12a)		
16:00 - 16:45	Jiu Jitsu Kids (4 a 12 anos)		Jiu Jitsu Kids (4 a 12 anos)			
17:00 - 17:45		Jiu Jitsu Kids (4 a 7 anos)		Jiu Jitsu Kids (4 a 7 anos)		
18:00 - 18:45		Jiu Jitsu Kids (8 a 12 anos)		Jiu Jitsu Kids (8 a 12 anos)		
18:00 - 19:00	Muay Thai Turma 1		Muay Thai Turma 1			
19:00 - 20:00	Muay Thai Turma 2	Jiu Jitsu	Muay Thai Turma 2	Jiu Jitsu		
20:15 - 21:15		Boxe		Boxe		
			SALA 2			
06:00 - 06:45					Jump	
06:15 - 07:00		X55		Combat		
07:00 - 07:45			Jump			
07:15 - 08:00		Zumba		Zumba		
07:45 - 08:30	Fitdance		Fitdance		Fitdance	
08:15 - 09:00		Fitdance		Fitdance		
09:00 - 09:45	Funcional		Pump		Funcional	
10:00 - 10:45	Funcional Kids (4 a 12 anos)				Funcional Kids (4 a 12 anos)	
18:00 - 18:45		Jump		Jump		
19:00 - 19:45		Fitdance		Fitdance		
19:00 - 20:00	Dança de Salão		Dança de Salão			
20:00 - 20:45	Fitdance		Fitdance		Fitdance	
20:30 - 21:15		Zumba		Combat		
20:50 - 21:35	Jump		Jump			
			SALA 3			
08:00 - 08:45			Holistic			
08:15 - 08:45		Alongamento		Alongamento		
18:15 - 19:00	Funcional Kids (4 a 12 anos)		Funcional Kids (4 a 12 anos)			
19:00 - 19:30		Alongamento		Alongamento		
19:15 - 20:00	Funcional		Funcional			
20:00 - 20:45		Forró		Forró		
18:15 - 19:00	Funcional Kids (4 a 12 anos)		Funcional Kids (4 a 12 anos)			
19:00 - 19:30		Alongamento		Alongamento		
19:15 - 20:00	Funcional		Funcional			
20:00 - 20:45		Forró		Forró		
			SALA 4			
06:00 - 06:45			Spinning			
07:00 - 07:45					Spinning	
09:00 - 09:45		Spinning		Spinning		
19:45 - 20:30		Spinning		Spinning		

AQUÁTICO - PISCINA I

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06:15 - 07:00	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
07:00 - 07:45	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	
07:45 - 08:30	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
08:30 - 09:15	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
09:15 - 10:00	Natação Infantil/Adol	Natação Infantil/Adol	Natação Infantil/Adol	Natação Infantil/Adol	Natação Infantil/Adol	Hidro
10:00 - 10:45	Hidro	Natação Adulto/Adol	Hidro	Natação Adulto/Adol	Hidro	
10:15 - 11:00						Natação Adulto/Adol
10:45 - 11:15		Nat Bebê		Nat Bebê		
10:45 - 11:30	Natação Adulto	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto	
11:00 - 11:45						Natação Adulto/Adol
11:30 - 12:15	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
11:45 - 12:30						Natação Adulto/Adol
12:30 - 13:15						Natação Adulto/Adol
14:00 - 14:45	Hidro	Natação Adulto	Hidro	Natação Adulto	Hidro	
15:00 - 15:30		Nat Bebê		Nat Bebê		
15:00 - 15:45	Natação Infantil/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Infantil/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Infantil/Adol	
16:00 - 16:45	Natação Adulto	Hidro	Natação Adulto	Hidro	Natação Adulto	
17:00 - 17:45	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	
17:45 - 18:15		Nat Bebê		Nat Bebê		
17:45 - 18:30	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	
18:30 - 19:15	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	Natação Adulto/Adol	
19:15 - 20:00	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	
20:15- 21:00	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
21:00- 21:45	Natação Aduto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	

AQUÁTICO - PISCINA II

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:30 - 09:15	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
09:15 - 10:00	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>
10:00 - 10:45	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
10:15 - 11:00						<i>Natação Inf.</i>
10:45 - 11:30	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
11:00 - 11:45						<i>Natação Inf.</i>
11:30 - 12:15	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
11:45 - 12:30						<i>Natação Inf.</i>
12:30 - 13:15						<i>Natação Inf.</i>
14:00 - 14:45	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
15:00 - 15:45	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
16:15 - 17:00	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
17:00 - 17:45	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
17:45 - 18:30	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
18:30 - 19:15	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
19:15 - 20:00	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
20:15 - 21:00	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	
21:00 - 21:45	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	<i>Natação Inf.</i>	