

			SALA 1				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:00 - 08:00					Yoga		
08:00 - 09:00	Yoga		Yoga				
09:00 - 09:30			Alongamento				
09:00 - 09:45		Ballet Kids		Ballet Kids			
15:00 - 15:45	Mat Pilates		Mat Pilates				
15:50 - 16:35	Ballet Kids (7 a 12 anos)		Ballet Kids (7 a 12 anos)				
16:35 - 17:20	Ballet Kids (4 a 6 anos)		Ballet Kids (4 a 6 anos)				
17:15 - 18:00		Mat Pilates		Mat Pilates			
18:40 - 19:10	Alongamento		Alongamento				
18:45 - 19:30		Yoga		Yoga			
19:15 - 19:45	Glut/ABS		Glut/ABS				
			SALA 2				
07:00 - 07:45		Spinning		Spinning	Spinning		
09:00 - 09:45						Spinning	
10:00 - 10:45							
16:15 - 17:00	Spinning		Spinning				
18:15 - 19:00		Spinning		Spinning	Spinning		
19:15 - 20:00	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning			
20:15 - 21:00	Spinning		Spinning				
			SALA 3				
07:00 - 08:00	BODYPUMP		BODYPUMP				
08:00 - 08:45	Power Jump	Mat Pilates	Power Jump	Mat Pilates			
08:00 - 09:00					Zumba		
09:00 - 09:45		BODYPUMP		BODYPUMP			
09:15 - 10:00	FitDance		FitDance				
09:45 - 10:15						ABD	
10:15 - 10:45						Alongamento	
15:00 - 16:00	BODYPUMP		BODYPUMP		BODYPUMP		

15:00 - 15:45		Zumba		Zumba		
16:30 - 17:15					Zumba	
17:00 - 17:30	Alongamento		Alongamento			
17:15 - 18:00					Mat Pilates	
17:30 - 18:15	LesMills Dance		LesMills Dance			
17:30 - 18:30		Capoeira Kids		Capoeira Kids		
18:15 - 19:15	BODYPUMP		BODYPUMP			
19:00 - 19:45		Zumba		Zumba		
19:30 - 21:00	FitDance		FitDance			
20:00 - 21:30					Dança de Salão	
20:00 - 20:45		Power Jump				
21:00 - 22:00		Dança de Salão				
			SALA 4			
07:30 - 08:30		Boxe		Boxe		
08:10 - 09:10	Muay Thai		Muay Thai			
10:00 - 10:45		Judo Kids		Judo Kids		
10:00 - 11:30					Muay Thai Treino Avançado	
14:30 - 15:30		Muay Thai Adol		Muay Thai Adol		
15:30 - 16:15	Judo Kids (8 a 12 anos)	Judo Kids (8 a 12 anos)	Judo Kids (8 a 12 anos)	Judo Kids (8 a 12 anos)		
16:30 - 17:15	Judo Kids (4 A 7 anos)	Judo Kids (4 A 7 anos)	Judo Kids (4 A 7 anos)	Judo Kids (4 A 7 anos)		
17:30 - 19:00		Muay Thai		Muay Thai		
19:30 - 21:00	Jiu Jitsu		Jiu Jitsu		Jiu Jitsu	
19:30 - 21:00	Boxe Iniciante	Boxe Avançado	Boxe Iniciante	Boxe Avançado		

AQUÁTICO PISCINA I

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06:15 - 07:00	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
07:00 - 07:45	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
07:45 - 08:30	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO	
08:00 - 10:00						NATAÇÃO LIVRE
08:30 - 09:15	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
09:15 - 10:00	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
10:00 - 10:45	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
10:30 - 11:15						
10:45 - 11:30	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO		
11:30 - 12:15	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av		HIDRO
12:15 - 13:15	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	
12:15 - 14:00						NATAÇÃO LIVRE
14:00 - 14:45	HIDRO		HIDRO		HIDRO	
14:45 - 15:30	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
15:30 - 16:15	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
16:15 - 17:00	Nat Adulto/ Adol	Nat Inf. VI /VA /VB	Nat Adulto/ Adol	Nat Inf. VI /VA /VB	Nat Adulto/ Adol	
17:00 - 17:45	Nat Adolescente	Nat Adolescente	Nat Adolescente	Nat Adolescente	Nat Adolescente	
17:45 - 18:30	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
18:30 - 19:15	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
19:15 - 20:00	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av	HIDRO	Nat Adulto In/Av	
20:00 - 20:45	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
20:45 - 21:30	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
21:30 - 22:15	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	
22:15 - 23:00	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av	Nat Adulto In/Av		

10:00 - 10:45	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	
10:30 - 11:15						<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>
11:15 - 12:00						<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>
14:45 - 15:30	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	
15:30 - 16:15	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	
17:00 - 17:45	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	
17:45 - 18:15	<i>Natação Bebê</i>		<i>Natação Bebê</i>			
17:45 - 18:30		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		
18:30 - 19:15	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>	
19:00 - 19:45		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		
19:15 - 20:00	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>			
19:45 - 20:30		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		
20:00 - 20:45	<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>		<i>Nat Inf.VI /VA /VB</i>			
20:30 - 21:15		<i>Nat Adulto In/Av</i>		<i>Nat Adulto In/Av</i>		
20:45 - 21:30	<i>Nat Adol In/Av</i>		<i>Nat Adol In/Av</i>			