

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>
<b>07:00 - 07:45</b>		Alongamento		Alongamento		
<b>07:00 - 07:45</b>	Workout	Spinning	Workout	Spinning		
<b>07:00 - 08:30</b>	<b>Muay Thai</b>		<b>Muay Thai</b>		<b>Muay Thai</b>	
<b>08:00 - 08:45</b>	Alongamento	Mat Pilates	Alongamento	Mat Pilates		
<b>08:00 - 08:45</b>		Spinning		Spinning		
<b>08:50 - 09:35</b>		Yoga		Yoga		
<b>09:00 - 09:45</b>	Fitdance				Fitdance	
<b>09:00 - 10:30</b>						<b>Muay Thai</b>
<b>09:15 - 10:00</b>			Fitdance			
<b>09:30 - 10:30</b>						Ritmos
<b>09:40 - 10:25</b>		Zumba		Zumba		
<b>10:00 - 10:45</b>	Ballet Kids (5 A 12 ANOS)		Ballet Kids (5 A 12 ANOS)			
<b>10:30 - 11:30</b>						<b>Jiu Jitsu Kids</b>
<b>11:30 - 13:00</b>						<b>Jiu Jitsu</b>
<b>15:45 - 16:30</b>	Ballet Kids (3 A 5 ANOS)		Ballet Kids (3 A 5 ANOS)			
<b>16:15 - 17:00</b>		Alongamento		Alongamento		
<b>16:30 - 17:15</b>	Yoga		Yoga			
<b>17:00 - 17:45</b>		Mat Pilates		Mat Pilates		
<b>17:00 - 18:00</b>	Jiu Kids (Avançado)		Jiu Kids (Avançado)			
<b>17:30 - 18:15</b>	Mat Pilates		Mat Pilates			
<b>18:00 - 18:45</b>		Spinning		Spinning	Local	
<b>18:15 - 19:00</b>	Fitdance	Ballet Kids (6 A 12 ANOS)	Fitdance	Ballet Kids (6 A 12 ANOS)		
<b>18:15 - 19:15</b>	<b>Jiu Kids (Ini. / Int.)</b>	<b>Jiu Kids (3 a 6 anos)</b>	<b>Jiu Kids (Ini. / Int.)</b>	<b>Jiu Kids (3 a 6 anos)</b>	<b>Jiu Jitsu Kids</b>	
<b>18:20 - 19:05</b>	Spinning		Spinning			

<b>19:00 - 19:45</b>	<i>Local</i>	<i>Yoga</i>	<i>Local</i>	<i>Yoga</i>		
<b>19:00 - 20:00</b>					<i>Ritmos</i>	
<b>19:15 - 19:45</b>		<i>ABS (tatame)</i>		<i>ABS (tatame)</i>		
<b>19:15 - 20:00</b>		<i>Estação Funcional</i>		<i>Estação Funcional</i>		
<b>19:30 - 20:30</b>	<b>Boxe</b>		<b>Boxe</b>		<b>Boxe</b>	
<b>19:45 - 20:30</b>	<i>Zumba</i>		<i>Zumba</i>			
<b>19:45 - 21:15</b>		<b><i>Muay Thai</i></b>		<b><i>Muay Thai</i></b>		
<b>20:15 - 21:00</b>		<i>Fitdance</i>		<i>Fitdance</i>		
<b>20:30 - 22:00</b>	<b><i>Jiu Jitsu</i></b>		<b><i>Jiu Jitsu</i></b>		<b><i>Jiu Jitsu</i></b>	

# PISCINA I

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

## ***PISCINA II***

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