

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h30 HIIT 15'	07h30 HIIT 15'	07h30 HIIT 15'	07h30 HIIT 15'	07h30 CORE 15'	09h15 NATAÇÃO BÉBÉS	09h30 NATAÇÃO BÉBÉS
10h00 HIDROGINÁSTICA	08h40 YOGA	08h30 HIDROTERAPIA	08h40 YOGA	08h30 HIDROTERAPIA	09h45 NATAÇÃO A1	10h00 HIDROGINÁSTICA
10h30 PILATES	09h30 YOGA	10h00 CYCLING	09h30 YOGA	10h00 HIDROGINÁSTICA	10h00 OXIGENO	11h00 YOGA
	10h30 GAP	10h30 HIDROTERAPIA	10h30 GAP	10h30 TOTAL CONDICIONAMENTO	10h15 CYCLING	
			11h00 HIDROGINÁSTICA		11h00 OXIGENO	
	12h45 CYCLING	12h45 PILATES	12h45 CYCLING		10h30 NATAÇÃO A2	
					11h15 NATAÇÃO B/C	
16h30 HIIT 15'					12h00 KARATÉ KIDS	
18h00 NATAÇÃO A1	16h30 ABS 15'	16h30 CROSS T. 15'	16h30 HIIT 15'	16h30 ABS 15'	12h00 HIDROGINÁSTICA	
18h30 POWERCARDIO	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	15h15 NATAÇÃO A1	
18h45 NATAÇÃO B	18h30 PILATES	18h00 OXIGENO	18h30 FAT BURNER	18h30 PILATES	16h00 NATAÇÃO BÉBÉS	
19h15 CYCLING	19h00 HIDROGINÁSTICA	19h00 HIDROGINÁSTICA	18h45 NATAÇÃO B	19h00 HIDROGINÁSTICA	16h30 NATAÇÃO A	
19h30 ZUMBA	19h00 CYCLING	19h00 UBOUND 30' + ABS	19h30 POWER	19h30 GAP	17h00 CYCLING	
19h30 HIDROGINÁSTICA	19h45 NATAÇÃO ADULTOS	19h30 CYCLING	19h45 HIDROBIKE			
	20h00 KIMAX	19h30 HIPOPRESSIVOS				

ESTUDIO 1 **ESTUDIO 2** **PISCINA**