

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30	07H30	07H30	07H30	07H30		
HIIT 15'	HIIT 15'	HIIT 15'	HIIT 15'	CORE 15'		
10H00	09H00	08H30		08H30	09H15	
HIDROGINÁSTICA	YOGA	HIDROTERAPIA		HIDROTERAPIA	NATAÇÃO BÉBÉS	
10H30	09H50	10H00	09H30	10H00	09H45	
PILATES	YOGA	CYCLING	YOGA	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO A1	
	10H45	10H30	10H30	10H30	10H15	10H00
	GAP	HIDROTERAPIA	GAP	TOTAL CONDICIONAMENTO	CYCLING	HIDROGINÁSTICA
			11H00		10H00	11H00
			HIDROGINÁSTICA		OXIGENO	YOGA
12H45	12H45	12H45	12H45		10H30	
POWER	CYCLING	PILATES	CYCLING		NATAÇÃO A2	
					11H00	
					OXIGENO	
16H30					11H15	
HIIT 15'					NATAÇÃO B/C	
18H00	16H30	16H30	16H30	16H30	12H00	
NATAÇÃO A1	ABS 15'	CROSS T. 15'	HIIT 15'	ABS 15'	KARATÉ KIDS	
18H15	18H00	18H00	18H00	18H00	12H00	
CYCLING	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A1	HIDROGINÁSTICA	
18H30	18H30	18H00	18H30	18H30		
POWERCARDIO	PILATES	OXIGENO	FAT BURNER	PILATES		
18H45	19H00	19H00	18H45	19H00	15H15	
NATAÇÃO B	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO B	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO A	
19H30	19H00	19H00	19H00	19H30	16H00	
CYCLING	CYCLING	UBOUND 30'	CYCLING	GAP	NATAÇÃO BÉBÉS	
19H30	19H45	19H30	19H30		16H30	
ZUMBA	NATAÇÃO ADULTOS	CYCLING	POWER		NATAÇÃO A	
19H30	20H00	19H30	19H45		17H00	
HIDROGINÁSTICA	KIMAX	ABDOMINAIS	HIDROBIKE		FAT BURN 20'	

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

PISCINA