

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

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

PISCINA