

# AULAS DE GRUPO

## LEÇA DA PALMEIRA



| SEGUNDA                 | TERÇA                   | QUARTA                    | QUINTA                   | SEXTA                             | SÁBADO                    | DOMINGO                 |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 07h30<br>CROSS FIT      | 07h30<br>CYCLING        | 07h30<br>TRX              | 07h30<br>CROSS FIT       | 07h30<br>CYCLING                  |                           |                         |
| 09h30<br>HIDROGINÁSTICA |                         | 09h30<br>HIDROGINÁSTICA   | 09h30<br>HIDROGINÁSTICA  | 09h30<br>HIDROGINÁSTICA           | 09h30<br>NATAÇÃO BÉBÉS    |                         |
| 10h00<br>YOGA           | 10h00<br>TCV            |                           | 10h00<br>CROSS           |                                   | 10h00<br>CYCLING          |                         |
|                         | 10h15<br>HIDROTERAPIA   |                           |                          |                                   | 10h00<br>NATAÇÃO A1       | 10h15<br>HIDROGINÁSTICA |
| 12h45<br>CYCLING        | 12h45<br>POWER          | 12h45<br>OXIGENO          | 12h45<br>TCV             | 12h45<br>TOTAL<br>CONDICIONAMENTO | 10h30<br>CIRCUITO         | 10h30<br>YOGA           |
|                         | 15h00<br>HIDROTERAPIA   |                           | 15h00<br>HIDROTERAPIA    |                                   | 10h30<br>NATAÇÃO A2       | 11h30<br>HIIT           |
|                         |                         | 15h30<br>YOGA             |                          |                                   | 11h00<br>PILATES          |                         |
|                         |                         | 16h00<br>PREPARAÇÃO PARTO |                          |                                   | 11h15<br>NATAÇÃO A2       |                         |
| 18h00<br>NATAÇÃO A1     | 18h00<br>NATAÇÃO A1     | 18h00<br>NATAÇÃO A1       | 18h00<br>NATAÇÃO A1      |                                   | 15h00<br>PREPARAÇÃO PARTO |                         |
| 18h30<br>NATAÇÃO A2     |                         | 18h30<br>NATAÇÃO A2       | 18h30<br>NATAÇÃO A2      | 18h30<br>HIDROGINÁSTICA           | 16h00<br>NATAÇÃO BÉBÉS    |                         |
| 18h40<br>GAP            | 19h00<br>YOGA           | 18h40<br>GAP              | 18h40<br>ZUMBA           | 18h40<br>PILATES                  | 16h30<br>NATAÇÃO A1       |                         |
| 19h00<br>CYCLING        | 19h00<br>POWER          |                           | 19h00<br>TRX             |                                   | 16h30<br>TCV              |                         |
| 19h15<br>NATAÇÃO A2     | 19h00<br>HIDROGINÁSTICA | 19h15<br>NATAÇÃO B        | 19h15<br>NATAÇÃO B       |                                   | 17h00<br>ZUMBA            |                         |
| 19h20<br>HIIT           |                         | 19h20<br>TCV              |                          | 19h20<br>HIIT                     | 17h15<br>NATAÇÃO A2       |                         |
|                         |                         | 19h30<br>CYCLING          | 19h30<br>OXIGENO         | 19h30<br>PÓS-PARTO                |                           |                         |
| 19h40<br>PILATES        |                         | 19h45<br>KIMAX            |                          |                                   |                           |                         |
| 20h00<br>HIDROGINÁSTICA | 20h15<br>YOGA           | 20h00<br>HIDROGINÁSTICA   | 20h00<br>NATAÇÃO ADULTOS |                                   |                           |                         |
| 20h15<br>TCV            | 20h15<br>CROSS          | 20h15<br>HIIT             | 20h15<br>CROSS           | 20h15<br>TCV                      |                           |                         |