



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'	07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'
	09H30 YOGA		09H30 YOGA
10H00 HIDROGINÁSTICA		10H00 AQUAPILATES	
10H30 PILATES	10H30 GAP	10H30 CYCLING	10H30 GAP
			11H00 HIDROGINÁSTICA
12H45 POWER	12H45 HIIT		12H45 CYCLING
16H30 HIIT 20'	16H30 ABS 20'	16H30 CROSSTRAING 20'	16H30 HIIT 20'
18H00 NATAÇÃO A	18H00 NATAÇÃO A	18H00 OXIGENO	18H00 NATAÇÃO A
18H30 POWERCARDIO			18H30 CARDIO FIT
18H45 NATAÇÃO B			18H45 NATAÇÃO B
19H00 CYCLING	19H00 CYCLING	19H00 HIDROGINÁSTICA	
19H30 FUNCTIONAL CORE	19H00 HIDROGINÁSTICA	19H00 UBOUND	19H30 POWER
19H30 HIDROGINÁSTICA	19H45 NATAÇÃO ADULTOS		19H45 HIDROBIKE
	20H00 KIMAX	20H00 YOGA	

ESTUDIO 1 ESTUDIO 2 PISCINA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'	07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'
	09H30 YOGA		09H30 YOGA
10H00 HIDROGINÁSTICA		10H00 AQUAPILATES	
10H30 PILATES	10H30 GAP	10H30 CYCLING	10H30 GAP
			11H00 HIDROGINÁSTICA
12H45 POWER	12H45 HIIT		12H45 CYCLING
16H30 HIIT 20'	16H30 ABS 20'	16H30 CROSSTRAING 20'	16H30 HIIT 20'
18H00 NATAÇÃO A	18H00 NATAÇÃO A	18H00 OXIGENO	18H00 NATAÇÃO A
18H30 POWERCARDIO			18H30 CARDIO FIT
18H45 NATAÇÃO B			18H45 NATAÇÃO B
19H00 CYCLING	19H00 CYCLING	19H00 HIDROGINÁSTICA	
19H30 FUNCTIONAL CORE	19H00 HIDROGINÁSTICA	19H00 UBOUND	19H30 POWER
19H30 HIDROGINÁSTICA	19H45 NATAÇÃO ADULTOS		19H45 HIDROBIKE
	20H00 KIMAX	20H00 YOGA	

ESTUDIO 1 ESTUDIO 2 PISCINA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'	07H30 ABS 20'	07H30 HIIT 20'
	09H30 YOGA		09H30 YOGA
10H00 HIDROGINÁSTICA		10H00 AQUAPILATES	
10H30 PILATES	10H30 GAP	10H30 CYCLING	10H30 GAP
			11H00 HIDROGINÁSTICA
12H45 POWER	12H45 HIIT		12H45 CYCLING
16H30 HIIT 20'	16H30 ABS 20'	16H30 CROSSTRAING 20'	16H30 HIIT 20'
18H00 NATAÇÃO A	18H00 NATAÇÃO A	18H00 OXIGENO	18H00 NATAÇÃO A
18H30 POWERCARDIO			18H30 CARDIO FIT
18H45 NATAÇÃO B			18H45 NATAÇÃO B
19H00 CYCLING	19H00 CYCLING	19H00 HIDROGINÁSTICA	
19H30 FUNCTIONAL CORE	19H00 HIDROGINÁSTICA	19H00 UBOUND	19H30 POWER
19H30 HIDROGINÁSTICA	19H45 NATAÇÃO ADULTOS		19H45 HIDROBIKE
	20H00 KIMAX	20H00 YOGA	

ESTUDIO 1 ESTUDIO 2 PISCINA



SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	INFORMAÇÕES
07H30 CORE 20'			WELCOME PACK
	09H15 NATAÇÃO BEBÊS		
10H00 HIDROGINÁSTICA	10H00 CYCLING	10H00 HIDROGINÁSTICA	
10H30 HIIT	10H00 NATAÇÃO A	10H30 YOGA	
	10H30 OXIGENO		
	11H00 NATAÇÃO B		
	12H00 KARATE		
	12H00 HIDROGINÁSTICA		
	16H00 ZUMBA		
16H30 ABS 20'			
19H00 CYCLING			
19H00 HIDROGINÁSTICA			
19H30 PILATES			
ESTUDIO 1		SEGURO:	
ESTUDIO 2			
PISCINA		MENSALIDADE:	

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	INFORMAÇÕES
07H30 CORE 20'			WELCOME PACK
	09H15 NATAÇÃO BEBÊS		
10H00 HIDROGINÁSTICA	10H00 CYCLING	10H00 HIDROGINÁSTICA	
10H30 HIIT	10H00 NATAÇÃO A	10H30 YOGA	
	10H30 OXIGENO		
	11H00 NATAÇÃO B		
	12H00 KARATE		
	12H00 HIDROGINÁSTICA		
	16H00 ZUMBA		
16H30 ABS 20'			
19H00 CYCLING			
19H00 HIDROGINÁSTICA			
19H30 PILATES			
ESTUDIO 1		SEGURO:	
ESTUDIO 2			
PISCINA		MENSALIDADE:	

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	INFORMAÇÕES
07H30 CORE 20'			WELCOME PACK
	09H15 NATAÇÃO BEBÊS		
10H00 HIDROGINÁSTICA	10H00 CYCLING	10H00 HIDROGINÁSTICA	
10H30 HIIT	10H00 NATAÇÃO A	10H30 YOGA	
	10H30 OXIGENO		
	11H00 NATAÇÃO B		
	12H00 KARATE		
	12H00 HIDROGINÁSTICA		
	16H00 ZUMBA		
16H30 ABS 20'			
19H00 CYCLING			
19H00 HIDROGINÁSTICA			
19H30 PILATES			
ESTUDIO 1		SEGURO:	
ESTUDIO 2			
PISCINA		MENSALIDADE:	