

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30	07H30	07H30	07H30	07H30		
CROSS T. 20'	CYCLING	TRX	CROSS TRAINING	CYCLING		
09H30	10H00	09H30	09H30	09H30	09H30	
HIDROGINÁSTICA	ABS 20'	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO BÉBÉS	
10H00	10H15	10H00	10H00	10H00	10H00	
YOGA	HIDROTERAPIA	PILATES	CROSS T. 20'	PILATES	NATAÇÃO A1	
12H45	12H45	12H45	12H45	12H45	10H00	10H15
CYCLING	POWER	PILATES	TCV	TOTAL CONDICIONAMENTO	CYCLING	HIDROGINÁSTICA
	15H00				10H00	10H30
	HIDROTERAPIA				PILATES	YOGA
17H00	17H00	15H30	15H00		10H30	11H30
C.I.NATAÇÃO	C.I.NATAÇÃO	YOGA	HIDROTERAPIA		NATAÇÃO A2	HIIT
18H00	17H00	17H00	17H00	17H00	11H00	
NATAÇÃO A1	NATAÇÃO C	C.I.NATAÇÃO	NATAÇÃO C	C.I.NATAÇÃO	PILATES	
18H30	18H00	18H00	17H00	17H30	11H15	
NATAÇÃO A2	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A1	C.I.NATAÇÃO	ESCOLA NATAÇÃO	NATAÇÃO B	
18H40	19H00	18H30	18H00	18H30	16H00	
GAP	YOGA	NATAÇÃO A2	NATAÇÃO A1	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO BÉBÉS	
19H00	19H00	18H40	18H30	18H40	16H30	
CYCLING	HIDROGINÁSTICA	GAP	NATAÇÃO A2	PILATES	NATAÇÃO A1	
19H15	19H00	19H15	18H40		17H15	
NATAÇÃO B	POWER	NATAÇÃO B	MEGADANCE		NATAÇÃO A2	
19H40	20H15	19H30	19H00			
PILATES	YOGA	CYCLING	TRX			
20H00	20H00	19H45	19H15			
HIDROGINÁSTICA	ESCOLA NATAÇÃO	KIMAX	NATAÇÃO B			
		20H00	19H30			
		HIDROGINÁSTICA	OXIGENO			

ESTUDIO 1
ESTUDIO 2
BOX
PISCINA