

AULAS DE GRUPO

SÃO FÉLIX DA MARINHA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h30 LOCALIZADA	07h30 CROSS TRAINING	07h30 MUSCLE POWER	07h30 ABS/CORE	07h30 TCV		
	08h40 YOGA	08h30 HIDROTERAPIA	08h40 YOGA	08h30 HIDROTERAPIA	09h15 NATAÇÃO BÉBÉS	
	09h30 YOGA		09h30 YOGA		09h45 NATAÇÃO A1	09h30 NATAÇÃO BÉBÉS
10h00 HIDROGINÁSTICA		10h00 CYCLING		10h00 HIDROGINÁSTICA	10h00 OXIGENO	10h00 HIDROGINÁSTICA
10h30 PILATES	10h30 GAP	10h30 HIDROTERAPIA	10h30 GAP	10h30 TOTAL CONDICIONAMENTO	10h15 CYCLING	
			11h00 HIDROGINÁSTICA		10h30 NATAÇÃO A2	
	12h45 CYCLING	12h45 PILATES	12h45 CYCLING		11h00 OXIGENO	11h00 YOGA
					11h15 NATAÇÃO B/C	
16h30 HIIT	16h30 ABS/CORE	16h30 LOCALIZADA	16h30 TCV	16h30 CROSS TRAINING	12h00 KARATÉ KIDS	
17h30 TCV	17h30 MUSCLE POWER	17h30 CROSS TRAINING	17h30 LOCALIZADA	17h30 TCV	12h00 HIDROGINÁSTICA	
18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1		
18h30 POWER	18h30 PILATES	18h00 OXIGENO	18h30 FAT BURNER	18h30 PILATES	15h15 NATAÇÃO A1	
18h45 NATAÇÃO B	19h00 HIDROGINÁSTICA	19h00 HIDROGINÁSTICA	18h45 NATAÇÃO B	19h00 HIDROGINÁSTICA	16h00 NATAÇÃO BÉBÉS	
19h30 HIDROGINÁSTICA	19h00 CYCLING	19h00 UBOUND 30'	19h30 POWER	19h30 GAP	16h30 NATAÇÃO A1	
19h30 ZUMBA	20h00 KIMAX	19h30 ABS + GLÚTEOS 30'				
19h45 CYCLING		19h30 CYCLING	19h45 HIDROBIKE			

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

PISCINA

