

HORÁRIO DE AULAS

DIA / HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	BIKE INDOOR	LOCAL	BIKE INDOOR	LOCAL	BIKE INDOOR
	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ADULTO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ADULTO	HIDROGINÁSTICA
	NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO
07:30		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
07:45	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO
08:00	LOCAL FUNCIONAL	BIKE INDOOR DANÇA MIX	LOCAL FUNCIONAL	BIKE INDOOR DANÇA MIX	LOCAL FUNCIONAL
08:30	NATAÇÃO ADULTO	GAP	NATAÇÃO ADULTO	GAP	NATAÇÃO ADULTO
09:00	ALONG. MAT. PILATES	BIKE INDOOR	ALONG. MAT. PILATES	BIKE INDOOR	ALONG. MAT. PILATES
	BIKE INDOOR	ALONGAMENTO	BIKE INDOOR	ALONGAMENTO	BIKE INDOOR
	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA
09:15	NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO
10:00	LOCAL TOTAL HIDROGINÁSTICA	GAP + ALONG. EXPRESS	LOCAL TOTAL HIDROGINÁSTICA	GAP + ALONG. EXPRESS	LOCAL TOTAL HIDROGINÁSTICA
10:15		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO	
12:00	NADO LIVRE	NADO LIVRE	NADO LIVRE		NADO LIVRE
13:00	NADO LIVRE	NADO LIVRE	NADO LIVRE		NADO LIVRE
14:00	FUNCIONAL MUSCULAÇÃO		FUNCIONAL MUSCULAÇÃO		
14:40	NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO
18:00		BIKE EXPRESS		BIKE EXPRESS	
18:15	BIKE INDOOR		BIKE INDOOR		
18:30	MUAY THAI	WORKOUT	MUAY THAI	WORKOUT	
19:00	LOCAL TOTAL NATAÇÃO ADULTO	GAP	LOCAL TOTAL NATAÇÃO ADULTO	GAP	NATAÇÃO ADULTO
19:15		CROSS KIDS NATAÇÃO ADULTO		CROSS KIDS NATAÇÃO ADULTO	
19:30	FUNCIONAL COMBAT		FUNCIONAL COMBAT		
19:45	NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		
20:00	BIKE INDOOR DANÇA MIX HIDROGINÁSTICA	CROSS TRAINING HIDROGINÁSTICA	BIKE INDOOR DANÇA MIX HIDROGINÁSTICA	CROSS TRAINING HIDROGINÁSTICA	NADO LIVRE
20:50	NADO LIVRE	NADO LIVRE	NADO LIVRE	NADO LIVRE	

MUSCULAÇÃO: De Segunda à Quinta das 6h às 22:30h; Sexta das 6h às 22h; Sábados e feriados das 9h às 13h.