



“No tempo da vida que passa, há sinais da eternidade que ficam.”

TABELA DE HORÁRIOS

natação • hidroginástica • body systems • bike indoor • yoga • pilates • fisioterapia

HORÁRIO	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
07:15 - 08:00		Pilates (solo)		Pilates (solo)	
07:30 - 08:30	Yoga		Yoga		Yoga
08:15 - 08:30		Alongamento		Alongamento	
08:15 - 09:00		Bike Indoor		Bike Indoor	
09:00 - 10:00	Local	Body Pump	Step/ ABS	Body Pump	Body Combat
10:00 - 10:30	Alongamento		Alongamento		Alongamento
10:00 - 11:00					
13:50 - 14:05	Alongamento		Alongamento		Alongamento
15:45 - 16:45	Pilates (solo)		Pilates (solo)		
17:45 - 18:15					Bike Indoor
18:15 - 18:45					Circuito funcional
18:15 - 18:30	Alongamento		Alongamento		
18:15 - 19:00		Body Combat		Body Combat	
18:30 - 19:30	Body Pump		Body Pump		
19:00 - 19:10		Alongamento		Alongamento	
19:00 - 19:45		Bike Indoor		Bike Indoor	
19:10 - 20:10		Yoga		Yoga	
19:30 - 20:15	Pilates (solo)		Pilates (solo)		
20:15 - 20:30	ABS		ABS		
20:30 - 21:15					
20:15 - 21:15					
20:30 - 21:15	Bike		Bike		

musculação

SEGUNDA A SEXTA:
das 6:30h às 22:30h

SÁBADO:
9:00h às 13:00h

SIGLAS:

P - Piscina Pequena (6 x 3m)		M - Piscina Média (8 x 6m)					S - Semi olímpica (25 x 8m)
P	08:15 - 09:00		TE		QI		Bebês III e adaptação
P	09:00 - 09:45	SG	TE	QA	QI	ST	Bebês III e adaptação
P	09:45 - 10:30	SG	TE	QA	QI	ST	Bebês III e adaptação
P	10:30 - 11:15	SG	TE	QA	QI	ST	Bebês III e adaptação
P	14:00 - 14:45	SG		QA		ST	Bebês III e adaptação
P	14:50 - 15:35			QA			Bebês III e adaptação
P	15:55 - 16:40	SG	TE	QA	QI	ST	Bebês III e adaptação
P	16:45 - 17:30	SG	TE	QA	QI	ST	Bebês III e adaptação
P	17:35 - 18:20	SG		QA			Bebês III e adaptação
P	17:45 - 18:30		TE		QI	ST	Bebês III e adaptação
P	18:30 - 19:00	SG		QA			Bebês I e II
M	07:00 - 07:45			QA		ST	Nadar sem medo
M	07:15 - 08:00		TE		QI		Adultos Iniciação
M	08:15 - 09:00	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	09:00 - 09:45	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	09:45 - 10:30	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	10:30 - 11:00		TE		QI		Bebês I e II (DIONE)
M	10:30 - 11:15	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	14:00 - 14:45	SG		QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	14:50 - 15:35			QA			Adaptação e Iniciação
M	15:55 - 16:40	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	16:45 - 17:30	SG	TE	QA	QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	17:35 - 18:20	SG		QA			Adaptação e Iniciação
M	17:45 - 18:30		TE		QI		Adaptação e Iniciação
M	18:30 - 19:15		TE		QI	ST	Adaptação e Iniciação
M	19:15 - 20:00		TE		QI		Adultos Iniciação
M	19:30 - 20:15	SG		QA			Adultos Iniciação

Bebê I - 6 a 12 meses Acompanhado	Bebê II - 15 a 24 meses Acompanhado	Bebê III - 25 meses a 3 anos
---	---	-------------------------------------

S	07:15 - 08:00	SG		QA		ST	Hidroginástica
S	08:00 - 09:00		TE*		QI*		Hidroginástica
S	10:30 - 11:15	SG		QA		ST	Hidroginástica
S	13:50 - 14:50	SG*		QA*		ST*	Hidroginástica
S	18:15 - 19:15	SG*		QA*		ST	Hidroginástica
S	19:30 - 20:15		TE		QI		Hidroginástica

*Aulas com 15' de alongamento no salão de ginástica

S	06:10 - 07:10	SG	TE	QA	QI	ST	Adultos - Condicionamento
S	07:10 - 08:10	SG	TE	QA	QI	ST	Adultos - Condicionamento
S	08:15 - 09:00		TE		QI		Adultos - Condicionamento
S	08:15 - 09:00	SG				ST	Nadar sem medo
S	08:15 - 09:00	SG		QA		ST	Aperfeiçoamento I, II e III
S	09:00 - 09:45	SG		QA			Nadar sem medo
S	09:00 - 09:45		TE		QI		Aperfeiçoamento I, II e III
S	09:00 - 09:45	SG		QA		ST	Jovens/Adultos - Condicionamento
S	09:45 - 10:30	SG		QA		ST	Jovens/Adultos - Condicionamento
S	09:45 - 10:30		TE		QI		Aperfeiçoamento I, II e III
S	10:30 - 11:15	SG		QA		ST	Adultos - Condicionamento
S	10:30 - 11:15		TE		QI		Aperfeiçoamento I, II e III
S	11:15 - 12:00	SG	TE	QA	QI	ST	Adultos - Condicionamento
S	12:00 - 13:00	SG	TE	QA	QI	ST	Adultos - Condicionamento
S	14:00 - 14:45		TE		QI		Adultos - Condicionamento
S	15:55 - 16:40	SG	TE	QA	QI	ST	Aperfeiçoamento I, II e III
S	16:45 - 17:30	SG	TE	QA	QI	ST	Aperfeiçoamento I, II e III
S	17:30 - 18:15	SG		QA		ST	Jovens/Adultos - Condicionamento
S	17:45 - 18:30	SG	TE	QA	QI		Aperfeiçoamento I, II e III
S	18:30 - 19:30	SG	TE	QA	QI	ST	Jovens/Adultos - Condicionamento
S	19:30 - 20:30	SG	TE	QA	QI	ST	Adultos - Condicionamento
S	20:30 - 21:30	SG	TE	QA	QI		Adultos - Condicionamento

Jovens - 13 anos em diante

S	08:30 - 09:15	SAB	Nadar sem Medo				
S	09:15 - 10:00	SAB	Nadar sem Medo				
M	09:00 - 09:50	SAB	Adaptação e Iniciação				
S	10:00 - 10:45	SAB	Aperfeiçoamento I, II e III				
S	11:00 - 11:50	SAB	Jovens/ Adultos Condicionamento				
S	12:00 - 12:50	SAB	Jovens/ Adultos Condicionamento				