

# Horários Natação - Academia SFP

## PISCINA I - NATAÇÃO INICIANTE, INFANTIL E HIDROGINÁSTICA

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
06H10	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	08H10	Adulto Iniciante
07H00	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	09H00	Hidroginástica
07H50	Adulto Iniciante	Adulto Iniciante	Adulto Iniciante	Adulto Iniciante	Adulto Iniciante	09H50	3 a 7 anos
08H40	3 a 7 anos	8 a 12 anos	3 a 7 anos	8 a 12 anos	3 a 7 anos	10H40	3 a 7 anos
09H30	8 a 12 anos	3 a 7 anos	8 a 12 anos	3 a 7 anos	8 a 12 anos	11H30	3 a 7 anos
10H20	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	12H20	8 a 12 anos
11h20	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica			13H10	Adulto Iniciante
14H00	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	<b>INSTRUÇÕES PARA PISCINAS</b>	
14H50	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos	ACESSÓRIOS PARA NATAÇÃO: ÓCULOS, TOUCA E ROUPA DE BANHO	
15H40	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	ACESSÓRIOS PARA HIDROGINÁSTICA: TOUCA E ROUPA DE BANHO	
16H30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	TRAGA SEU <b>CADEADO</b> PARA GUARDAR SEUS PERTENCES	
17h20	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	TRAGA A SUA GARRAFA DE ÁGUA	
18h10	Adulto Iniciante	8 a 12 anos	Adulto Iniciante	8 a 12 anos	Adulto Iniciante		
19H00	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
19H50	8 a 12 anos	3 a 7 anos	8 a 12 anos	3 a 7 anos	8 a 12 anos		
20h40	Adulto Iniciante	3 a 7 anos	Adulto Iniciante	3 a 7 anos	Adulto Iniciante		

## PISCINA II - NATAÇÃO PARA AVANÇADOS

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
06H10	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	08H10	Adulto Avançado
07H00	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	09H00	Adulto iniciante/ Inter
07H50	Ad.Inter/ Avan	Ad.Inter/ Avan	Ad.Inter/ Avan	Ad.Inter/ Avan	Ad.Inter/ Avan	09H50	Adulto / 5 a 7 anos avançado
08H40	Adulto Av/ 5 a 7	Ad.Av/ 8 a 12	Ad.Av/ 5 a 7	Ad.Av/ 8 a 12	Ad.Av/ 5 a 7	10H40	Adulto / 5 a 7 anos avançado
09H30	Ad.Av/ 8 a 12	Ad.Av/ 5 a 7	Ad.Av/ 8 a 12	Ad. Av / 5 a 7	Ad.Av/ 8 a 12	11H30	Adultos / 5 a 7 avançado
10H20	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	12H20	Adulto / 8 a 12 anos avançado
						13H10	Ad. Inter/ Avanç
14H00	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	<b>OBRIGATÓRIO AGENDAMENTO DE TODAS AS AULAS AQUÁTICAS E TERRESTRES PELO APLICATIVO FITI</b>	
14H50	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Av/ 8 a 12		
15H40	Ad. Av/ 5 a 7	Ad. Av/ 5 a 7	Ad. Av/ 5 a 7	Ad. Av/ 5 a 7	Ad. Av/ 5 a 7		
16H30	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter		
17H20	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7	Adulto Av/ 5 a 7		
18H10	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Inter/ Avanç		
19H00	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	Ad.Inic/ Inter	<b>TODOS OS HORÁRIOS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.</b>	
19H50	Ad. Av/ 8 a 12	Ad.Av/5 a 7	Ad. Av/ 8 a 12	Ad.Av/5 a 7	Ad. Av/ 8 a 12		
20h40	Adulto Avanç.	Ad.Av/5 a 7	Adulto Avanç.	Ad.Av/5 a 7	Adulto Avanç.		


Valores - Adulto/ Infantil - Parcelado no cartão  
A partir do Trimestral: 3x R\$ 139,90

**\*Promoções\***

**Semestral**  
15 dias férias **6x 109,90**

**Anual**  
30 dias férias **12x 99,90**

**MODALIDADES KIDS: NATAÇÃO - BALLET  
JAZZ - HAPKIDO - JU JITSU - TAEKWONDO  
FUTEBOL - RECREAÇÃO NA QUADRA**

**Whatsapp: 2361-9395**   
Falar com:

**Planos 3º Idade: Trimestral 3x R\$ 120,00  
Semestral 6x 109,90 - Anual 12x 99,90**

ESTACIONAMENTO GRATUITO: MESMA AVENIDA, Nº 505 - ESTACIONAMENTO GRID

## Aulas Fitness - Lutas - Danças

**MUSCULAÇÃO:** Segunda à sexta das 6h às 22h - Sábados e feriados das 8h às 14h

HORÁRIO	LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00	SALA 1	STEP	BIKE	G.A.P. (localizada)	BIKE	FUNCIONAL
08h00	SALA 1	FUNCIONAL	FUNCIONAL	ZUMBA	FIT DANCE	ALONGAMENTO
	TATAME	Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)
09h00	SALA 1	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO	PILATES	Mobilidade e alongamento (Inc)
16h00	SALA 1	JAZZ Infantil		JAZZ Infantil		
	TATAME	Ju-Jitsu Infantil 9 a 12 anos		Ju-Jitsu Infantil 9 a 12 anos		Ju-Jitsu Infantil 9 a 12 anos
17h00	SALA 1	BALLET Infantil		BALLET Infantil		
	TATAME	Ju-Jitsu Infantil 4 a 8 anos		Ju-Jitsu Infantil 4 a 8 anos		Ju-Jitsu Infantil 4 a 8 anos
18h00	QUADRA					VÔLEI MISTO
	TATAME	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO		
18h10	QUADRA	RECREAÇÃO Infantil 5 a 12 anos				
19h00	SALA 1	PILATES	FUNCIONAL	PILATES	FUNCIONAL	
	SALA 2		DANCE HITS		DANCE HITS	
	TATAME	BOXE	MUAY-THAI KICK BOXING	BOXE	MUAY-THAI KICK BOXING	
	QUADRA	FUTEBOL 6,7 e 8 Quadra academia	FUTEBOL 12 A 17 ANOS	FUTEBOL 6,7 e 8 Quadra academia	FUTEBOL 12 A 17 ANOS	VÔLEI MISTO
19h30	TATAME					Ju-Jitsu Adulto (Morganti)
19h50	QUADRA	FUTEBOL 9, 10 e 11 Quadra colégio		FUTEBOL 9,10 e 11 Quadra colégio		
19h45	SALA 1	STEP	BIKE	STEP	BIKE	
	SALA 2					
20h00	SALA 2	<b>JUDÔ infantil</b>	SERTANEJO	<b>JUDÔ infantil</b>	VANERA	
	TATAME	Ju-Jitsu Adulto (Morganti)	HAPKIDO Inc. (defesa pessoal)	Ju-Jitsu Adulto (Morganti)	HAPKIDO Avan. (defesa pessoal)	
	QUADRA	RECREAÇÃO Infantil 5 a 12 anos	VÔLEI Feminino	RECREAÇÃO Infantil 5 a 12 anos	VÔLEI Feminino	VÔLEI MISTO
20h30	SALA 1	G.A.P. (localizada)	JUMP	G.A.P. (localizada)	JUMP	
21h15	SALA 1	ALONGAMENTO	ZUMBA	ALONGAMENTO	ZUMBA	

**FAIXA ETÁRIA INFANTIL:** NATAÇÃO: a partir de 3 anos - BALLET/JAZZ: de 4 a 12 anos - JU-JITSU: de 4 a 12 anos - TAEKWONDO: a partir de 4 anos - RECREAÇÃO: de 5 à 12 anos - FUTEBOL: de 6 a 17 anos - HAPKIDO: a partir de 7 anos