

# Horários Natação

## PISCINA I

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
06H10	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	Adulto Inic/Inter	08H10	Adulto Inic
07H00	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	09H00	Hidroginástica
07H50	3 a 7 anos	Adulto Iniciante	3 a 7 anos	Adulto Iniciante	3 a 7 anos	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	8 a 12 anos
10H20	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	12H20	8 a 12 anos
						13H00	Adulto Inic
14H00	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	* HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO	
14H50	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos	8 a 12 anos		
15H40	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos		
16H30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
17h20	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos	3 a 7 anos		
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

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
06H10	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	08H10	Adulto Avanç.
07H00	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	09H00	Ad.Av/ 8 a 12 anos
07H50	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	09H50	Adulto Avanç.
08H40	Adulto Inter/Av	Adulto Inter/Av	Adulto Inter/Av	Adulto Inter/Av	Adulto Inter/Av	10H40	Ad.Av/ 8 a 12 anos
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	Ad.Av./ 5 e 7 anos
10H20	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	12H20	Ad.Av/ 8 a 12 anos
						13H00	Ad.Av./ 5 e 7 anos
14H00	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	* HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO	
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.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter		
17H20	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç		
18H10	Ad.Av/5 a 7	Ad. Inter/ Avanç	Ad.Av/5 a 7	Ad. Inter/ Avanç	Ad.Av/5 a 7		
19H00	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter	Ad.Ini/ Inter		
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.		

# Aulas Fitness

HORÁRIO	SALAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07h00	SALA 1	JUMP	BIKE	JUMP	BIKE	ALONGAMENTO	
08h00	SALA 1	FUNCIONAL	FUNCIONAL	ZUMBA	RITMOS	ALONGAMENTO	
	TATAME	Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)	
09h00	SALA 1	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO	PILATES		
10h30	TATAME						
16h30	TATAME	Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)		Ju-Jitsu Infantil (Morganti)	
17h00	SALA 1	BALLET Infantil		BALLET Infantil			
18h00	SALA 1	JAZZ Infantil		JAZZ Infantil			
	QUADRA	RECREAÇÃO Infantil					
	TATAME	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO			
19h00	SALA 1	PILATES	FUNCIONAL	PILATES	FUNCIONAL		
	SALA 2		MIX DANCE		MIX DANCE		
	TATAME		MUAY-THAI KICK BOXING		MUAY-THAI KICK BOXING		
	QUADRA	FUTEBOL 6 A 11 ANOS	FUTEBOL 12 A 17 ANOS	FUTEBOL 6 A 11 ANOS	FUTEBOL 12 A 17 ANOS	VÔLEI MISTO	
19h30	TATAME					Ju-Jitsu Adulto (Morganti)	
19h45	SALA 1	STEP	ALONGAMENTO	STEP	ALONGAMENTO		
20h00	SALA 2		SERTANEJO		VANERA		
	TATAME	Ju-Jitsu Adulto (Morganti)	HAPKIDO	Ju-Jitsu Adulto (Morganti)	HAPKIDO		
	QUADRA	RECREAÇÃO Infantil	VÔLEI Feminino	RECREAÇÃO Infantil	VÔLEI Feminino	VÔLEI MISTO	
20h30	SALA 1	G.A.P.	JUMP	G.A.P.	JUMP		
	TATAME						
21h15	SALA 1	BIKE	ZUMBA	BIKE	ZUMBA		

**BALLET/JAZZ:** 4 a 14 anos - **FUTEBOL RECREATIVO:** 6 a 17 anos - **JU-JITSU:** 4 a 12 anos - **ATIV. INFANTIL** 5 a 12 anos - **TAEKWONDO:** 4 a 12 anos e Adultos - **HAPKIDO:** 6 a 12 anos e Adultos - **NATAÇÃO** 3 a 12 anos