

# Aulas Fitness

HORÁRIO	SALAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07h00	SALA 1	STEP (Lucas)	Bike (Lucas)	Treino Funcional (Lucas)	Jump (Lucas)	Alongamento (Lucas)	
07h45	SALA 1	Pilates (Lucas)	Jump (Lucas)	Ritmos (Lucas)	STEP (Lucas)	Bike (Lucas)	
08h00	TATAME	Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)		Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)		Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)	
08h30	SALA 1	BIKE (Lucas)	Pilates (Lucas)	Tr.Funcional (Lucas)	Pilates (Lucas)	Ritmos (Lucas)	
09h15	SALA 1	Tr.Funcional (Lucas)	Alongamento (Lucas)	Pilates (Lucas)	Alongamento (Lucas)	Abdominal (Lucas)	
10h30	TATAME						Hapkido 6 à 12 anos e Adulto (Kid)
15h45	SALA 1	Alongamento (Rafael)		Alongamento (Rafael)			
16h30	TATAME	Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)		Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)		Ju-Jitsu Infantil 4 à 12 anos (Marcos)	
17h00	SALA 1	Ballet Infantil - 4 à 14 anos		Ballet Infantil - 4 à 14 anos			
18h00	SALA 1	Jazz Infantil - 4 à 14 anos		Jazz Infantil - 4 à 14 anos			
	TATAME	Taekwondo 4 à 12 anos e Adulto (Wellington)	Taekwondo 4 à 12 anos e Adulto (Wellington)	Taekwondo 4 à 12 anos e Adulto (Wellington)			
19h00	SALA 1	Treino Funcional (Nando)	Alongamento (Nando)	Treino Funcional (Nando)	Alongamento (Nando)	Pilates (Nando)	
	SALA 2	G.A.P. (Sophia)	Mix Dance (Wagner)	G.A.P. (Sophia)	Mix Dance (Wagner)		
	TATAME	MUAY THAY(BIA)		MUAY THAY(BIA)			
	QUADRA	Futebol 6 à 11 anos (Wellington)	Futebol 12 à 17 anos (Wellington)	Futebol 6 à 11 anos (Wellington)	Futebol 12 à 17anos (Wellington)		
19h30	SALA 1		Pilates (Nando)		Pilates (Nando)		
	SALA 2						
	TATAME		Fit BOXE (Russo)		Fit BOXE (Russo)	Jiu-Jitsu Adulto (Marcos)	
19h45	SALA 1	Abdominal (Nando)		Abdominal (Nando)			
19h50		STEP (Sophia)		STEP (Sophia)			
20h00	SALA 2		Sertanejo (Rafael)		Vanera (Rafael)		
	TATAME	Jiu-Jitsu Adulto (Marcos)		Jiu-Jitsu Adulto (Marcos)		Tr.Funcional (Nando)	
	QUADRA	Recreação Infantil 5 à 12 anos (Marcelo)	Volei Feminino (Rafael)	Recreação Infantil 5 à 12 anos (Marcelo)			
20h15	SALA 1	Aerofight (Nando)	Jump (Nando)	Aerofight (Nando)	Jump (Nando)		
	SALA 2						
20h30	TATAME		Hapkido 6 à 12 anos e Adulto (Kid)		Hapkido 6 à 12 anos e Adulto (Kid)		
20h45	SALA 1					Jump (Nando)	
21h00	SALA 1	Jump (Nando)	Bike SFP(Nando)	Jump (Nando)	BIKE SFP (Nando)		

**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**

# 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 5anos	Adulto Iniciante	3 a 5anos	Adulto Iniciante	3 a 5anos	09H50	3 a 5anos
08H40	6 e 7 anos	<b>Colégio 3 a 6</b>	6 e 7 anos	<b>Colégio 7 a 12</b>	6 e 7 anos	10H40	6 e 7 anos
09H30	8 a 12 anos	6 e 7 anos	8 a 12 anos	6 e 7 anos	8 a 12 anos	11H30	8 a 12 anos
10H20	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	12H20	<b>Colégio 3 a 7</b>
						13H00	<b>Colégio 3 a 7</b>
14H00	3 a 5anos	3 a 5anos	<b>Colégio 7 a 12</b>	3 a 5anos	3 a 5anos	* 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	6 e 7 anos	6 e 7 anos	6 e 7 anos	6 e 7 anos	6 e 7 anos		
16H30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
17:20	3 a 5/6 e 7	3 a 5/6 e 7	3 a 5/6 e 7	3 a 5/6 e 7	3 a 5/6 e 7		
18:10	8 a 12 anos	Adulto Iniciante	8 a 12 anos	Adulto Iniciante	8 a 12 anos		
19H00	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
19H50	8 a 12 anos	3 a 5anos	8 a 12 anos	3 a 5anos	8 a 12 anos		
20H40	Adulto Inic/Inter	3 a 5/6 e 7	Adulto Inic/Inter	3 a 5/6 e 7	Adulto Inic/Inter		

## 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	<b>Colégio Ad / 8 a 12</b>
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	FECHADA	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		
14H00	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Inter/ Avanç	* HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO * CRIANÇAS DE 5 À 12 ANOS NA PISCINA II SOMENTE TOUCA AZUL OU PRETA	
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	<b>Colégio Ad / 8 a 12</b>		
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.Av/5 a 7	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. Inter/ Avanç	Ad. Av/ 8 a 12	Ad. Inter/ Avanç	Ad. Av/ 8 a 12		
20H40	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.	Adulto Avanç.		