

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

2ª a 6ª	06:30 às 21:00
Sábado	08:00 às 13:00
Feriado	08:00 às 12:00

Obs: Domingos, Sexta-feira Santa, Natal e Ano Novo a Academia não funcionará.

ALONGAMENTO

3ª, 4ª e 5ª	08:00 às 09:00
2ª, 3ª, 4ª e 5ª	17:30 às 18:15

Aulas ministradas pela Prof.ª Carol

SPINNING (+ 16 ANOS - MISTO)

3ª, 4ª e 5ª	07:00 às 07:45
2ª, 3ª, 4ª e 5ª	18:30 às 19:15

Aulas ministradas pela Prof.ª Carol

GINÁSTICA

2ª	STEP/CIRCUITO	18:30 às 19:30
3ª	"RITMOS"	18:30 às 19:30
4ª	POWER JUMP	18:30 às 19:30
5ª	"RITIMOS" -JUMP	18:30 às 19:30

Aulas ministradas pela Prof.ª Lú

HIDROGINÁSTICA

2ª, 4ª e 6ª	8:45 às 9:30 (Prof.ª Ricardo)	18:00 às 18:45 (Prof.ª Helen)
3ª e 5ª	9:30 às 10:15 (Prof.ª Lilian)	18:45 às 19:30 (Prof.ª Helen)

Aulas ministradas pelos Prof.ª Ricardo, Prof.ª Helen e Prof.ª Lilian

NATAÇÃO

HORÁRIOS	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª
6:30 às 7h15	TREINAMENTO ADULTO	ADULTO INICIANTE
7:15 às 8:00	ADULTO INICIANTE	ADULTO INICIANTE
8:00 às 8:45	NATAÇÃO 3ª IDADE (2ª e 6ª)	CRIANÇA A1/A2
8:45 às 9:30	-	TUBARÃO
9:30 às 10:15	TREINAMENTO ADULTO	-
10:15 às 10:45	GOLFINHO	GOLFINHO
	-	-
15:15 às 16:00	GOLFINHO	CRIANÇA A1/A2
16:00 às 16:45	TUBARÃO	TREINAMENTO A3/A4
16:45 às 17:30	GOLFINHO	PEIXINHO (16:45 às 17:15)
17:30 às 18:00	PEIXINHO (2ª e 4ª)	GOLFINHO (17:15 às 18:00)
18:00 às 18:45	-	GOLFINHO
18:45 às 19:30	GOLFINHO	-
19:30 às 20h15	-	NATAÇÃO ADULTO

OBS: PEIXINHO (7 MESES À 3 ANOS)/GOLFINHO (4 À 6 ANOS)/TUBARÃO (ACIMA DE 7 ANOS)/A1(CRAWL)/A2(COSTAS)/A3(PEITO)/A4(BORBOLETA)

Aulas ministradas pelos Prof.ª Ricardo, Prof.ª Helen e Prof.ª Lilian

TÊNIS - ESCOLA

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	08:00 às 09:00/09:00 às 10:00/10:00 às 11:00	14:00 às 15:00/15:00 às 16:00/16:00 às 17:00
2ª e 4ª	-	17:00 às 18:00/18:00 às 19:00
Sábado	08:00 às 09:00/09:00 às 10:00/10:00 às 11:00	-

Aulas ministradas pelo Prof.ª Thiego.

VÔLEI - MISTO

	7 A 10 ANOS	11 A 14 ANOS	ACIMA DE 15 ANOS
2ª e 4ª	15:30 às 16:30	14:30 às 15:30	-
3ª e 5ª	-	-	15:30 às 16:45

Aulas ministradas pelo Prof.ª Ricardo.

BASQUETE

4ª	19:30 às 21:00 - MISTO
----	------------------------

HARDCROSS - MISTO

4ª e 6ª	18:30 às 19:15
---------	----------------

Aulas ministradas pelo Prof.ª Rodrigo

SANDA (BOXE CHINÊS)

3ª e 5ª	18:00 às 19:30 - MISTO
Sábado	12:00 às 14:00 - MISTO

Aulas ministradas pelo Prof.ª Jonas

JIU JITSU

3ª e 5ª	19:30 às 21:00 - MISTO
Sábado	11:00 às 12:00 - MISTO

Aulas ministradas pelo Prof.ª Jonas

JUDÔ

2ª, 4ª e 6ª	19:00 às 20:00 (Infantil)	20:00 às 21:00 (Adulto)
-------------	---------------------------	-------------------------

SAUNA

3ª e 5ª	17:30 às 20:00 - MASCULINA
Sábado	17:00 às 19:00 - MASCULINA

Obs: A sauna só funcionará com o mínimo de 8 usuários.

FUTSAL

	Fraldinha e Pré-Mirim (7 a 10 anos)	Mirim e Infantil (11 a 15 anos)
3ª	17:30 às 18:30	-
4ª e 6ª	9:00 às 10:00	-
5ª	-	17:30 às 18:30
6ª	15:00 às 16:30	16:30 às 18:00
SÁBADO	09:00 às 10:30	10:30 às 12:00

Aulas ministradas pelo Prof.º Hugo

FUTEBOL

	Fraldinha (07 a 09 anos) e Pré-Mirim (10 e 11 anos)	Mirim (12 e 13 anos)	Infantil (14 e 15 anos)
2ª	-	-	8:30 às 10:00/15:30 às 17:00
4ª	-	15:30 às 17:00	15:30 às 17:00
3ª e 5ª	8:30 às 10:00/15:30 às 17:00	8:30 às 10:00/15:30 às 17:00	-

Aulas ministradas pelo Prof.º Hugo

FUNCIONAL

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	06:30 às 07:15
3ª e 5ª	18:00 às 18:45

Aulas ministradas pela Prof.ª Lilian

GINÁSTICA POSTURAL

2ª e 6ª	07:30 às 08:15/8:15 às 9:00
2ª e 4ª	18:00 às 18:45
3ª e 5ª	18:45 às 19:45

Aulas ministradas pela Prof.ª Lilian

PILATES

3ª, 4ª e 5ª	07:30 às 08:15	-
2ª e 4ª	-	18:45 às 19:30
2ª, 3ª, 4ª e 5ª	-	17:00 às 18:00

Aulas ministradas pela Prof.ª Lilian

BALLET

	Pré Baby (03 e 04 anos)	Baby (05 e 6 anos)	Infantil (7 a 11 anos)	Juvenil (12 a 16 anos)	Adulto (+ de 17 anos)
2ª	17:15 às 18:00	9:00 às 9:50/18:15 às 19:00	-	19:00 às 20:30	-
3ª	-	-	18:00 às 19:00	-	-
4ª	17:15 às 18:00	9:00 às 9:50/18:15 às 19:00	-	-	19:00 às 20:30
5ª	-	-	18:00 às 19:00	-	-

Aulas ministradas pela Prof.ª Ana Carolina

BALLET FITNESS

3ª e 5ª	17:15 às 18:00
---------	----------------

Aulas ministradas pela Prof.ª Ana Carolina

JAZZ

	Infantil (7 a 11 anos)	Juvenil (12 a 16 anos)	Adulto (acima de 17 anos)
3ª	19:00 às 20:00	-	-
5ª	-	19:00 às 20:30	-
6ª	-	-	18:30 às 20:00

Aulas ministradas pela Prof.ª Ana Carolina

GAP (GLUTEOS, ABDOMINAL E PERNAS)

2ª e 4ª	7:20 às 8:00
2ª e 4ª	17:00 às 17:45

Aulas ministradas pela Prof.ª Ana Paula