



SEG - QUA - SEX		TER - QUI		
	Piscina Menor	Piscina Maior	Piscina Menor	Piscina Maior
6:15	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
7:00	Adulto	Infantil e Adulto	Hidro	Infantil e Adulto
7:45	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro
8:30	(2ª feira) 4 a 7 anos (4ª feira) 3 a 5 anos (6ª feira) Convênio	Infantil e Adulto	Infantil 4 a 7 anos	Infantil e Adulto
9:15	(2ª feira) 3 a 5 anos (4ª feira) 4 a 7 anos (6ª feira) 5 a 10 anos	Infantil e Adulto	Convênio	Infantil e Adulto
10:00	(2ª e 4ª feira) 5 a 10 anos (6ª feira) Convênio	Infantil e Adulto	Infantil 5 a 10 anos	Infantil e Adulto
10:45	Infantil 3 a 5 anos	Hidro	(3ª feira) 3 a 5 anos (5ª feira) Bebê	Hidro
12:15		Adulto		Adulto
13:15		Hidro		Hidro
14:00	(2ª e 4ª feira) 4 a 7 anos (6ª feira) Adulto	Infantil e Adulto	Convênio	Infantil e Adulto
14:45	(2ª e 4ª feira) 3 a 5 anos (6ª feira) 6 a 12 anos	Infantil e Adulto	Convênio	Infantil e Adulto
15:30	(2ª e 4ª feira) 5 a 10 anos (6ª feira) Convênio	Infantil e Adulto	Infantil 4 a 7 anos	Infantil e Adulto
16:15	Infantil 3 a 5 anos	Infantil e Adulto	Infantil 5 a 10 anos	Infantil e Adulto
17:00	(2ª feira) Adulto (4ª e 6ª feira) 6 a 12 anos	Infantil e Adulto	(3ª feira) Bebê (5ª feira) Adulto	Infantil e Adulto
17:45	3 a 5 anos	Infantil e Adulto	Infantil 4 a 7 anos	Infantil e Adulto
18:30	5 a 10 anos	Infantil e Adulto	Infantil 5 a 10 anos	Infantil e Adulto
19:15	(2ª e 4ª feira) Adulto (6ª feira) bebês	Infantil e Adulto	Hidro	Infantil e Adulto
20:00	(2ª e 4ª feira) Adulto (6ª feira) 5 a 7 anos	Infantil e Adulto	Adulto	Infantil e Adulto
20:45	(2ª e 4ª feira) Hidro (6ª feira) 8 a 12 anos	Infantil e Adulto	Adulto	Hidro

SÁBADO		
	Piscina Menor	Piscina Maior
8:00	Infantil 3 a 5 anos	Infantil e Adulto
8:45	Infantil 6 a 12 anos	Infantil e Adulto
9:30	Infantil 5 a 10 anos	Infantil e Adulto
10:15	Infantil 4 a 7 anos	Infantil e Adulto
11:00	Infantil 3 a 5 anos	Hidro
11:45	Bebês	Adulto e Infantil

- AULAS DE 45 MINUTOS
- PISCINAS TRATADAS COM OZÔNIO

SERVIÇOS OFERECIDOS

- HIDROTERAPIA
- PROGRAMA 60 ATIVO (3ª IDADE)
- PERSONAL TRAINING
- CONVÊNIO ESCOLA / EMPRESA
- AV. FÍSICA / AV. POSTURAL
- EXAME MÉDICO

Obs.: Os horários podem ser alterados conforme a necessidade da Academia. Agradecemos sua compreensão.

Yoga

TER E QUI
7:30
8:40
19:20

Karatê

TER
10:45
16:00
20:30

QUI
16:00

SEX
10:30
19:30
20:30

Studio Pilates

SEG, QUA E SEX
7:00 às 12:00
14:00 às 21:00

TER E QUI
7:00 às 12:00
14:00 às 21:00

SÁB
8:00 às 12:00

Ginástica

SEG
7:00 às 8:00 Funcional
8:10 às 9:10 Funcional
9:15 às 10:00 Alongamento
15:00 às 16:00 Master Fit (60+)
16:10 às 17:00 Alongamento
17:00 às 18:00 Funcional Kids
18:10 às 19:10 Alongamento

QUA
7:00 às 8:00 Local
8:10 às 9:10 Local
9:15 às 10:00 Alongamento
16:10 às 17:00 Alongamento
17:00 às 17:45 Funcional Kids
18:00 às 18:45 Alongamento

SEX
8:10 às 9:10 Local
9:15 às 10:00 Alongamento

Ritmos

SEX
20:30
SÁB
10:00

Judô

QUA E SEX
15:00
SEX
18:00

Musculação

SEG À SEX
6:15 às 11:30
13:30 às 21:30

SÁB
8:00 às 12:30

Ballet Infantil

SÁBADO
8:30
9:30

Cinesioterapia

TER E QUI
10:10