



**PISCINA 1**

	<b>Seg</b>	<b>Ter</b>	<b>Qua</b>	<b>Qui</b>	<b>Sex</b>
6:15	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
7:00	Adulto	Hidro	Adulto	<b>Hidro</b>	Adulto
7:45	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
8:30	6 a 12 anos	4 a 7 anos	3 a 5 anos	4 a 7 anos	Convênio
9:15	3 a 5 anos	Convênio	4 a 7 anos	Convênio	5 a 10 anos
10:00	5 a 10 anos	5 a 10 anos	5 a 10 anos	5 a 10 anos	Convênio
10:45	4 a 7 anos	3 a 5 anos	3 a 5 anos	Bebês	3 a 5 anos
12:15	-	-	-	-	-
13:15	-	-	-	-	-
14:00	4 a 7 anos	Convênio	4 a 7 anos	Convênio	Convênio
14:45	3 a 5 anos	Convênio	3 a 5 anos	Convênio	Convênio
15:30	5 a 10 anos	4 a 7 anos	5 a 10 anos	4 a 7 anos	Convênio
16:15	3 a 5 anos	5 a 10 anos	3 a 5 anos	5 a 10 anos	3 a 5 anos
17:00	Adulto	Bebês	6 a 12 anos	Adulto	6 a 12 anos
17:45	3 a 5 anos	4 a 7 anos	3 a 5 anos	4 a 7 anos	3 a 5 anos
18:30	5 a 10 anos	5 a 10 anos	5 a 10 anos	5 a 10 anos	6 a 12 anos
19:15	Adulto	<b>Hidro</b>	Adulto	<b>Hidro</b>	Bebês
20:00	Adulto	Adulto	5 a 7 anos	Adulto	5 a 7 anos
20:45	<b>Hidro</b>	Adulto	<b>Hidro</b>	Adulto	8 a 12 anos

**SÁBADO**

8:00	3 a 5 anos
8:45	6 a 12 anos
9:30	5 a 10 anos
10:15	4 a 7 anos
11:00	3 a 5 anos
11:45	Bebês

- 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.



**PISCINA 2**

6:15  
7:00  
7:45  
8:30  
9:15  
10:00  
10:45  
12:15  
13:15  
14:00  
14:45  
15:30  
16:15  
17:00  
17:45  
18:30  
19:15  
20:00  
20:45

Adulto  
Adulto e Infantil  
**Hidro**  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
**Hidro**  
Adulto  
**Hidro**  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
Adulto e Infantil  
**Hidro**

Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
**Segunda, Quarta e Sexta**  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
Segunda a Sexta  
**Segunda, Quarta e Sexta**  
**Terça e Quinta**

**SÁBADO**

8:00  
8:45  
9:30  
10:15  
11:00  
11:45

Infantil e Adulto  
Infantil e Adulto  
Infantil e Adulto  
Infantil e Adulto  
**Hidro**  
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

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

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sex
7:00	Funcional	-	Local	-	-	-
7:15	-	-	-	-	Alongamento	-
7:30	-	<b>Yoga</b>	-	<b>Yoga</b>	-	-
7:50	-	-	-	-	-	-
08:10	Funcional	-	Local	-	Local	<b>Ballet 6 a 10</b>
08:30	-	-	-	-	-	-
08:40	-	<b>Yoga</b>	-	<b>Yoga</b>	-	-
09:15	Alongamento	-	Alongamento	-	Alongamento	<b>Ballet 3 a 5</b>
09:30	-	-	-	-	-	-
10:30	-	-	-	-	<b>Karatê</b>	-
10:45	-	<b>Karatê</b>	-	-	-	-
15:00	Funcional	-	<b>Judô</b>	-	-	-
16:00	-	<b>Ballet 6 a 10</b>	-	<b>Ballet 3 a 5</b>	-	-
16:10	Alongamento	-	Alongamento	-	-	-
17:00	Func. Kids	<b>Karatê</b>	Func. Kids	<b>Karatê</b>	-	-
18:00	-	-	-	-	<b>Judô</b>	-
18:10	Alongamento	-	Alongamento	-	-	-
19:00	Funcional	-	Funcional	-	-	-
19:20	-	<b>Yoga</b>	-	<b>Yoga</b>	<b>Karatê</b>	-
20:30	-	<b>Karatê</b>	-	-	<b>Karatê</b>	-

Fit

Gym

## Studio Pilates

SEG A SEX	SÁBADO
7:00 às 12:00	8:00 às 12:00
14:00 às 21:00	

## Musculação

SEG À SEX	SÁB
6:15 às 11:30	8:00 às 12:30
13:30 às 21:30	

## Cinesioterapia

SEG E QUA
10:10