



**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	Bebês	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos
9:15	6 a 12 anos	5 a 7 anos	3 a 5 anos	5 a 7 anos	3 a 5 anos
10:00	5 a 7 anos	6 a 12 anos	6 a 12 anos	6 a 12 anos	6 a 12 anos
10:45	3 a 5 anos	3 a 5 anos	3 a 5 anos	Bebês	3 a 5 anos
12:15	-	-	-	-	-
13:15	-	-	-	-	-
14:00	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos
14:45	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos
15:30	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos
16:15	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos	3 a 5 anos
17:00	6 a 12 anos	Bebês	6 a 12 anos	6 a 12 anos	6 a 12 anos
17:45	3 a 5 anos	5 a 7 anos	3 a 5 anos	5 a 7 anos	3 a 5 anos
18:30	6 a 12 anos	6 a 12 anos	5 a 7 anos	6 a 12 anos	6 a 12 anos
19:15	Adulto	Adulto	6 a 12 anos	Adulto	5 a 7 anos
20:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	6 a 12 anos
20:45	<b>Hidro</b>	<b>Hidro</b>	Adulto	<b>Hidro</b>	Adulto

**SÁBADO**

8:00	3 a 5 anos
8:45	6 a 12 anos
9:30	6 a 12 anos
10:15	5 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	Adulto	Segunda a Sexta
7:00	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
7:45	<b>Hidro</b>	Segunda a Sexta
8:30	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
9:15	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
10:00	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
10:45	<b>Hidro</b>	Segunda a Sexta
14:00	Adulto e Infantil	<b>Segunda, Quarta e Sexta</b>
	<b>Hidro</b>	Terça a Quinta
14:45	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
15:30	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
16:15	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
17:00	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
17:45	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
18:30	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
19:15	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
20:00	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta
20:45	Adulto e Infantil	Segunda a Sexta

**SÁBADO**

8:00	Infantil e Adulto
8:45	Infantil e Adulto
9:30	Infantil e Adulto
10:15	Infantil e Adulto
11:00	<b>Hidro</b>
11:45	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	Sábado
7:00	Funcional	-	Local	-	-	-
7:15	-	-	-	-	Alongamento	-
7:30	-	<b>Yoga</b>	-	<b>Yoga</b>	-	-
7:50	-	-	-	-	-	-
08:00	Funcional	-	Local	-	Local	-
08:30	-	-	-	-	-	<b>Ballet 6 a 10</b>
08:40	-	<b>Yoga</b>	-	<b>Yoga</b>	-	-
09:00	Alongamento	-	Alongamento	-	Func. Kids	-
09:30	-	-	-	-	-	<b>Ballet 3 a 5</b>
10:00	-	<b>Karatê</b>	-	-	<b>Karatê</b>	-
10:30	-	-	-	-	-	<b>Dança Criativa 4 a 6</b>
15:00	Func. Kids	-	<b>Judô</b>	-	-	-
16:00	Alongamento	<b>Ballet 6 a 10</b>	Alongamento	<b>Ballet 3 a 5</b>	<b>Judô 6 a 10</b>	-
17:00	Func. Kids	<b>Karatê</b>	Func. Kids	<b>Karatê</b>	<b>Judô 3 a 5</b>	-
18:00	Alongamento	<b>Karatê</b>	Alongamento	-	<b>Judô 3 a 5</b>	-
19:00	Funcional	<b>Karatê</b>	Funcional	-	<b>Karatê</b>	-
20:00	-	-	-	-	<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