



	SEG - QUA - SEX		TER - QUI	
	Piscina Menor	Piscina Maior	Piscina Menor	Piscina Maior
6:15	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
7:00	Adulto	Adulto	Hidro	Adulto
7:45	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro
8:30	Infantil 5 a 9 (2ª e 6ª)	Adulto Feminino	Convênio	Infantil e Adulto
9:15	Infantil 4 a 7 (2ª)	Infantil e Adulto	Infantil 4 a 7	Infantil e Adulto
10:00	Infantil 6 a 10 (2ª e 4ª)	Infantil e Adulto	Infantil 6 a 10	Infantil e Adulto
10:45	Infantil (3 a 5)	Hidro Master (60+)	Infantil (3 a 5)	Hidro Master (60+)
12:15		Adulto		
13:15		Hidro		Hidro
14:00	Adulto	Adulto	Convênio	Adulto
14:45	Infantil 3 a 5	Infantil	Convênio	Infantil
15:30	Infantil 6 a 9 (2ª e 4ª)	Infantil	Infantil 4 a 7	Infantil
16:15	Infantil 3 a 5	Infantil e Adulto	Infantil 3 a 5	Infantil e Adulto
17:00	Juvenil 9 a 15	Infantil e Adulto	Bebês (10 a 24m)	Infantil e Adulto
17:45	Infantil 4 a 7	Infantil	Infantil 4 a 7	Infantil
18:30	Infantil 7 a 12	Infantil e Adulto	Infantil 7 a 12	Infantil e Adulto
19:15	Adulto	Adulto	Hidro	Adulto
20:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
20:45	Hidro	Adulto	Adulto	Hidro

	SÁBADO	
	Piscina Menor	Piscina Maior
8:00	Adulto	Adulto
8:45	Infantil 6 a 12	Adulto
9:30	Infantil 5 a 10	Infantil e Adulto
10:15	Infantil 4 a 6	Infantil e Adulto
11:00	Infantil 3 a 5	Hidro
11:45	Bebês (10 a 24m)	Infantil e Adulto

- AULAS DE 45 MINUTOS
- PISCINAS TRATADAS COM OZÔNIO

SERVIÇOS OFERECIDOS

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

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

Pilates

SEG E QUA	TER E QUI	SEX
19:15 (60')	6:45 (45')	7:00 (45')
		20:35 (60')

Hatha Yoga

SEG E QUA	TER E QUI	SEX	SÁB
17:00	7:40	19:30	8:00
	8:45		
	19:20		
	20:30		

Ginástica

SEG	QUA	SEX
7:00 às 8:00 Local	7:00 às 8:00 Local / Along.	
8:10 às 9:10 Local	8:10 às 9:10 Step / Gap	8:10 às 9:10 Local
9:15 às 10:00 Alongamento	9:15 às 10:00 Alongamento	9:15 às 10:15 Master Fit (60+)
14:00 às 15:00 Master Fit (60+)	14:00 às 15:00 Step / Gap	14:00 às 15:00 Local
15:10 às 16:10 Local	15:10 às 16:10 Aero / Local	15:10 às 15:55 Alongamento
16:15 às 17:00 Alongamento	16:15 às 17:00 Alongamento	
18:10 às 19:10 Local	18:00 às 18:45 Alongamento	18:15 às 19:15 Abd. / Along.

Karatê

QUA	SEX
10:30	10:30

Boxe

SEG E QUA
20:30

Musculação

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

Horário Promocional Musculação

Manhã - 10:00 às 11:30

Tarde - 13:30 às 17:00

Noite - 20:00 às 21:30

Sábado - 08:00 às 12:30

Cinesioterapia

TER E QUI
10:00