

		* Natação e Hidroginástica - 45' de aula *			
		Seg - Qua - Sex		Ter - Qui	
		<i>Piscina Menor</i>	<i>Piscina Maior</i>	<i>Piscina Menor</i>	<i>Piscina Maior</i>
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		2ª feira (Bebês: 10 a 24 m) 4ª e 6ª feira (3 a 5 anos)	Hidro Master (60+)	Infantil (3 a 5)	Hidro Master (60+)
12:15		- X-X-X-	Adulto	- X-X-X-	- X-X-X-
13:15		- X-X-X-	Hidro	- X-X-X-	Hidro
14:00		Adulto	Adulto	Convênio	Adulto
14:45		Infantil 3 a 5 (2ª e 4ª)	Infantil	Convênio	Infantil
15:30		Infantil 6 a 9 (2ª e 4)	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 24 m)	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 *		
	<i>Piscina Menor</i>	<i>Piscina Maior</i>
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 24 m)	Infantil e Adulto

Nossas piscinas são tratadas com Ozônio

* GINÁSTICA *				
		Segunda	Quarta	Sexta
Manhã	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 Along.	9:15 às 10:15 Master Fit (60+)	
Tarde	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 15:55 Along.	15:10 às 15:55 Along.	
	16:15 às 17:00 Along.	16:00 às 17:00 Gin. Dançante		
Noite	18:10 às 19:10 Local	18:00 às 18:45 Along.	18:15 às 19:15 Abd. / Along.	

MUSCULAÇÃO *		
	Seg à Sex	Sábado
Manhã	6:15 - 11:30	8:00 - 12:30
Tarde e Noite	13:30 - 21:30	

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	19:15
Ter e Qui	6:45
Quinta	18:15
Sexta	7:00 20:35

* Hatha Yoga *		
Ter e Qui	7:40	8:45
Ter e Qui	19:30	20:30
Sex	19:30	
Sábado	8:00	

* Karatê *	
Seg e Qua	20:15 - acima de 13 anos
Qua e Sex	10:15 - 4 a 12 anos
Ter e Qui	15:30 - acima de 13 anos 17:00 - 4 a 12 anos

* Cinesioterapia *		
Exerc. Corretivo Postural		
Ter e Qui	10:00	11:00