

**\* 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	<b>Hidro</b>	Adulto
7:45	Adulto	<b>Hidro</b>	Adulto	<b>Hidro</b>
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)	<b>Hidro Master (60+)</b>	Infantil (3 a 5)	<b>Hidro Master (60+)</b>
12:15	- x-x-x-	Adulto	- x-x-x-	- x-x-x-
13:15	- x-x-x-	<b>Hidro</b>	- x-x-x-	<b>Hidro</b>
14:00	Adulto	Adulto	Convênio	Adulto
14:45	Infantil 3 a 5	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	<b>Hidro</b>	Adulto
20:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
20:45	<b>Hidro</b>	Adulto	Adulto	<b>Hidro</b>

<b>* Sábado *</b>		
	<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	<b>Hidro</b>
11:45	Bebês (10 a 24 m)	Infantil e Adulto

Nossas piscinas são tratadas com Ozônio

**\* GINÁSTICA \***

	Segunda	Quarta	Sexta
<b>Manhã</b>	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+)
<b>Tarde</b>	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 Along.
	16:15 às 17:00 Along.	16:15 às 17:00 Along.	
<b>Noite</b>	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	

**\* Horário Promocional Musculação \***

Manhã - 10:00 às 11h30  
Tarde - 13h30 às 17:00  
Noite - 20:00 às 21h30  
Sábado - 08:00 às 12h30

Serviços oferecidos \*

**Avaliação Nutricional**  
**Hidroterapia**  
**Programa 60 Ativo (3ª idade)**  
**Personal Training**

**Convênio Escola / Empresa**  
**Sistema de Transporte**  
**Av. Física / Av. Postural**  
**Exame médico**

**Pilates \***

Seg e Qua	19:15 (60')
Ter e Qui	6:45 (45')
Sexta	7:00 (45')
	20:35 (60')

**\* Hatha Yoga \***

Ter e Qui	7:40	8:45
Ter e Qui	19:20	20:30
Seg e Qua	17:00	
Sex	19:30	
Sábado	8:00	

**\* Cinesioterapia \***

Ter e Qui	10:00
-----------	-------

**\* Boxe \***

Seg e Qua	20:30
-----------	-------

**\* Karatê \***

Quarta	10:30
--------	-------

Sexta	10:30
-------	-------

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