

# Mapa de Aulas

ADULTOS

## Segunda

8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:00 - 9:50	YOGA	Estúdio 2
9:30 - 10:20	B. PUMP / LOCALIZADA	Estúdio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
13:15- 14:05	PILATES	Estudio 2
18:30 - 19:20	COND. TOTAL	Estudio 3
19:15 - 20:00	HIDROGINÁSTICA	Piscina
19:30 - 20:00	GLUTEO + ABS	Estúdio 2

# Terça

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
10:00 - 10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
10:30 - 11:20	ZUMBA	Estudio 3
11:00 - 11:50	YOGA	Estudio 2
18:30 - 19:20	LOCALIZADA	Estudio 3
18:30 - 19:20	BIKE	Estúdio 1
19:30 - 20:20	ALONGAMENTO	Estúdio 3

# Quarta

7:30 - 8:20	BIKE	Estúdio 1
8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:00 - 9:50	YOGA	Estúdio 2
9:30 - 10:20	B. PUMP / LOCALIZADA	Estudio 3
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
10:30 - 11:15	HIDROGINÁSTICA	Piscina
13:15 - 14:05	PILATES	Estudio 2
18:30 - 19:20	COND.TOTAL	Estúdio 3
19:30 - 20:00	GUTEO + ABS	Estúdio 2

# Quinta

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
10:00 - 10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
10:30 - 11:20	ZUMBA	Estúdio 3
11:00 - 11:50	YOGA	Estudio 2
18:30 - 19:20	LOCALIZADA	Estudio 3
18:30 - 19:20	BIKE	Estúdio 1
19:15 - 20:00	HIDROGINÁSTICA	Piscina
19:30 - 20:20	ALONGAMENTO	Estúdio 3

# Sexta

7:30 - 8:20	BIKE	Estúdio 1
8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:00 - 9:50	YOGA	Estúdio 2
9:30 - 10:20	B PUMP / LOCALIZADA	Estudio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
11:00 - 11:50	PILATES	Estudio 2
18:00 - 18:50	COND. TOTAL	Estudio 2
19:00 - 19:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2

# Sábado

10:00 - 10:50

BIKE

Estúdio 1

11:00 - 11:50

LOCALIZADA

Estúdio 3

# Domingo

10:00 - 10:50

COND. TOTAL

Estúdio 3

11:00 - 11:50

BIKE

Estúdio 1

# Mapa de Aulas

## CRIANÇAS

### Segunda

16:00 - 16:45	NATAÇÃO (Nível 1)	Piscina
16:45 - 17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Piscina
16:45 - 17:30	JUDO (5-8 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	JUDO (9-14 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+, 3)	Piscina
18:15- 19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina

# Terça

15:00 - 15:30	NAT. BEBÉS (6-36 meses)	Piscina
16:00 - 16:45	NATAÇÃO (Nível 1)	Piscina
16:45 - 17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Piscina
16:45 - 17:30	FITNESS TEEN (4-7 anos)	Estúdio 3
17:00 - 17:45	HIP HOP KIDS (6-14 anos)	Estúdio 2
17:30 - 18:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+)	Piscina
17:30 - 18:15	FITNESS TEEN (8-14 anos)	Estúdio 3
18:15- 19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina



# Quarta

16:00 - 16:45	NATAÇÃO (Nível 1)	Piscina
16:45 - 17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Piscina
16:45 - 17:30	JUDO (5-8 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	JUDO (9-14 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+, 3)	Piscina
18:15- 19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina

# Quinta

9:15 - 09:45	NAT. BEBÉS (6-36 meses)	Piscina
16:00 - 16:45	NATAÇÃO (Nível 1)	Piscina
16:45 - 17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Piscina
16:45 - 17:30	FITNESS TEEN (4-7 anos)	Estúdio 3
17:00 - 17:45	HIP HOP KIDS (6-14 anos)	Estúdio 2
17:30 - 18:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+)	Piscina
17:30 - 18:15	FITNESS TEEN (8-14 anos)	Estúdio 3
18:15- 19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina

# Sexta

16:00 - 16:45

NATAÇÃO (Nível 1)

Piscina

16:45 - 17:30

NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)

Piscina

17:30 - 18:15

NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+, 3)

Piscina

18:15- 19:00

NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)

Piscina

# Sábado

9:15 - 09:45	NAT. BEBÉS (6-36 meses)	Piscina
10:00 - 10:45	NATAÇÃO (Níveis 1, 2)	Piscina
10:45 - 11:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+)	Piscina
11:35 - 12:20	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina

# Domingo

9:30 - 10:00	NAT. BEBÉS (6-36 meses)	Piscina
10:00 - 10:30	NAT. BEBÉS (6-36 meses)	Piscina
10:30 - 11:15	NATAÇÃO (Nível 1)	Piscina
11:15 - 12:00	NATAÇÃO (Nível 2)	Piscina
12:00 - 12:45	NATAÇÃO (Nível 2+)	Piscina

# Feriados (Segunda a Sexta)

9:15 - 10:00	NATAÇÃO (Nível 1)	Aula das 16h
9:20 - 10:10	JUDO	Seg. e Qua.
9:20 - 10:10	FITNESS TEEN	Ter. e Qui.
9:20 - 10:10	HIP HOP KIDS	Ter. e Qui
10:00 - 10:45	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+)	Aula das 16:45h
10:45 - 11:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+)	Aula das 17:30h
11:30 - 12:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Aula das 18:15h