

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:30		Zumba DI FERNANDES		Zumba DI FERNANDES	
7:00	Bike Indoor BRUNO	Muay Thai ROCHINHA	Bike Indoor BRUNO	Muay Thai ROCHINHA	Bike Indoor BRUNO
7:15		Pilates PRISCILA BRANCO	Alongamento ANDERSON	Pilates PRISCILA BRANCO	Localizada ANDERSON
7:45	Treinamento Funcional BRUNO		Treinamento Funcional BRUNO		Hiit BRUNO
8:00				Step LUCAS	
8:30	Abdominal BRUNO	Bike Indoor WALLACE	Abdominal BRUNO	Bike Indoor WALLACE	Abdominal e Alongamento BRUNO
9:15		Melhor Idade WALLACE		Melhor Idade WALLACE	
9:30		Zumba DI FERNANDES		Zumba DI FERNANDES	

TARDE / NOITE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15:00		Mix Mania LUCAS		Treinamento Funcional LUCAS	
15:30	Zumba TIAGO TELES		Zumba TIAGO TELES		Zumba TIAGO TELES
17:30		Pilates TATY		Pilates TATY	
18:00	Bike Indoor BRUNO Zumba TIAGO TELES Hiit LUCAS	Treinamento Funcional BRUNO	Bike Indoor BRUNO Zumba TIAGO TELES	Treinamento Funcional BRUNO	Localizada TATI
18:30		Alongamento TATI		Alongamento TATI	Zumba TIAGO TELES
18:45	Abdominal BRUNO	Bike Indoor Hard ELVIS	Abdominal BRUNO	Bike Indoor Hard ELVIS	
19:00		Pilates TATI Hiit ANTÔNIO		Pilates TATI Hiit CARLOS	
19:15	Step LUCAS		Step LUCAS		Bike Indoor BRUNO Alongamento TATI
19:30	Muay Thai NELSON	Bike Indoor ELVIS Abdominal ANTÔNIO	Muay Thai NELSON	Bike Indoor ELVIS Abdominal CARLOS	Muay Thai NELSON
19:45		Zumba TIAGO TELES		Zumba TIAGO TELES	Glúteo Express TATI
20:00	Zumba TIAGO TELES	Dança do Ventre TATI Funcional ANTÔNIO	Zumba TIAGO TELES	Dança do Ventre TATI Funcional e alongamento CARLOS	Pilates TATI
20:10	Bike Indoor LUCAS		Jump LUCAS		
20:30	Muay Thai NELSON Sertanejo ROSE		Muay Thai NELSON	Sertanejo ROSE	Muay Thai NELSON

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL – SÁBADOS

DATAS PRÉ-DEFINIDAS

- 10:00 - ZUMBA (TODOS OS SÁBADOS)
- 10:45 - SERTANEJO (TODOS OS SÁBADOS)

GRADE DE AULAS | PISCINA - RAIAS LIVRES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	6:15	6:15	6:15	6:15	
	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
	7:45	7:45	7:45	7:45	
	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
	10:00		10:00		10:00
	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
TARDE / NOITE	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45
			14:30		14:30
	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45
	19:45	19:00	19:45	19:00	
	20:30		20:30		
		20:30		20:30	
	<i>Hidroginástica</i>	<i>Natação</i>			

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL

SÁBADOS - 12:15 - RAIAS LIVRE (PISCINA)

*PODERÁ OCORRER ALTERAÇÕES NESTA PROGRAMAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.