

Natação Infantil

Personal Baby: Vários horários (consulte na recepção)

02 a 14 anos: Vários horários sendo definidos após a aula experimental

Bebê Grupo I: 2ª, 4ª, e 6ª: 9h - 16h / 3ª e 5ª: 10h / Bebê Grupo II: Sábado: 8h e 9h30

O atestado médico para menores de 13 anos deverá constar: O Aluno goza de boa saúde e está liberado para atividades aeróbicas ou cardiovasculares, podendo praticar atividades aquáticas sem restrição. Não tem qualquer problema dermatológico ou doença infecto-contagiosa.

Referências: nome, endereço e telefone do médico deverão constar para consultas posteriores.

No caso de contra indicações: Favor especificar as condições ou restrições, o tratamento que está passando, se toma algum medicamento, se é alérgico a qualquer medicamento.

Musculação: 2ª à 5ª: 5h30 às 22h30 / 6ª: 5h30 às 22h / Sábado: 8h às 14h / Domingo: 10h às 13h

Natação Adulto: 2ª, 4ª e 6ª: 6h30 / 7h15 / 8h / 10h30 / 11h15 / 14h30 / 17h15 / 19h / 19h45 / 20h30
3ª e 5ª: 6h30 / 7h15 / 10h30 / 11h15 / 17h15 / 19h / 19h45 / 20h30

Treino de Master: 2ª a 6ª: 6h30 às 8h / 10h30 às 12h / 19h às 20h30

Pré Equipe / Equipe: 2ª a 6ª: 8h15 / 14h30 / 18h

Nado Livre: 2ª e 4ª: 6h30 às 7h15 / 10h30 às 13h30 / 21h às 22h (obs.: 1 raia, o rodízio é necessário)
3ª e 5ª: 6h30 às 7h15 / 10h45 às 13h30 / 21h às 22h
6ª: 6h30 às 7h15 / 10h30 às 13h30 / 21h às 21h30 (obs.: 1 raia, o rodízio é necessário)
Sábado: 8h30 às 13h30.

Recreação: 2ª à 6ª: 8h30 às 11h30 / 15h30 às 20h30 / Sábado: 8h às 12h

Sauna: Conforme época do ano. Informações na Recepção.

HIDROGINÁSTICA

HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
6h30	Hidro Aeróbica	Super Aeróbica	Hidro Local	Circuito Aquático	Hidro Jump	AULÃO ÀS 11h
8h	Interval Training	Circuito Aquático	Gap Aquático	Hidro Jump	Hidro Power	
9h	-	Hidro Local	-	Hidro Aeróbica	-	
12h	Gap Aquático	-	Super Aeróbica	-	Circuito Aquático	
15h	Hidro Local	Interval Training	Hidro Aeróbica	Hidro Aeróbica	Hidro Jump	
19h30	Hidro Power	Hidro Jump	Musculação Aquática	Interval Training	Gap Aquático	

* As atividades acima mudarão em sistema de rodízio de acordo com a programação mensal da coordenação de hidroginástica.

SALA DE GINÁSTICA

HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
7h	Localizada	-	Localizada	-	Localizada	LOCALIZADA ÀS 9h
7h30	-	Jump Express	-	Jump Express	-	
8h	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	
9h	Local Total	Local Total	Local Total	Local Total	Local Total	
10h	Dance Mix	Alongamento	Dance Mix	Fit Ball	Dance Mix	
14h30	-	Localizada	-	Localizada	-	
15h	M.Sup+Glut+Abd	-	M.Sup+Glut+Abd	-	M.Sup+Glut+Abd	
15h30	-	Jump	-	Jump	-	
16h	-	Dance Mix	-	Dance Mix	-	
18h	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	
19h	Local Total	-	Local Total	-	Local Total	
20h	-	Alongamento	-	Fit Ball	-	

BIKE INDOOR * TREINAMENTO CARDIO MUSCULAR

HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
7h	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	8h15 AULA
8h	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
9h	Aula	-	Aula	-	Aula	
14h	Aula	-	Aula	-	Aula	
17h	-	Aula	-	Aula	-	
17h15	Aula	-	Aula	-	Aula	
18h15	Aula	-	Aula	-	Aula	9h15 AULA
19h15	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
20h15	Aula	Aula	Aula	Aula	-	