

**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 e 17h30 / Bebê Grupo II: Sábado: 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 a 5ª: 5h45 às 22h30 / 6ª: 5h45 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 9h às 10h30 / 14h30 / 18h

**Nado Livre:** 2ª a 5ª: 6h30 às 7h15 / 12h às 13h30 / 21h às 22h (obs.: 1 raia, o rodízio é necessário)  
6ª: 6h30 às 7h15 / 12h às 13h30 / 21h às 21h30 (obs.: 1 raia, o rodízio é necessário)  
Sábado: 8h30 às 13h30.

**Recreação:** 2ª a 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	<b>AULÃO ÀS 11h</b>
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	Hidro Jump	Hidro	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	<b>LOCALIZADA ÀS 9h</b>
7h30	-	Jump Express	-	Jump Express	-	
8h	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	
9h	Local Total	Funcional	Local Total	Funcional	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	-	
17h	Mat Pilates	-	Mat Pilates	-	-	
18h	Dança	Localizada	Dança	Localizada	-	
19h	Local	-	Local	-	Local	
19h30	-	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	<b>8h15 AULA</b>
8h	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
9h	Aula	-	Aula	-	Aula	
14h	Aula	-	Aula	-	Aula	
17h	-	Aula	-	Aula	-	
17h15	Aula	-	Aula	-	Aula	<b>9h15 AULA</b>
18h15	Aula	-	Aula	-	Aula	
19h15	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
20h15	-	Aula	-	Aula	-	

Atualizado em: 11/01/2018