

# Setembro 2019 - Julho 2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
Manhã	8:30			30'   Indoor Cycling			
	9:00	45'   Funcional	60'   Yoga Iniciação	60'   Postura e Alon.	60'   ChiKung	60'   Fusion 3D**	30'   Nat. Crianças*
	9:30					60'   LocalMoves	
	10:00	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	30'   Nat. Crianças*
	10:30	60'   Pilates		60'   Pilates			
	10:45					45'   Hidroginástica	
Tarde	15:00		90'   D.Salão *				
	16:30		30'   Nat. Bebés*(TF)				
	17:30					30'   Nat. Bebés*	
	17:45	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
	18:00	60'   GoodPump	60'   GAP/ABS	60'   GoodPump	60'   TRX/ABS	60'   Yoga Iniciação	30'   Nat. Bebés*
	18:15	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
				45'   Funcional			
	18:45	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
	19:00	60'   CIRCUITO	45'   Moves	60'   Postura e Alon.	45'   Moves	60'   CIRCUITO	
		60'   Indoor Cycling		30'   ZUMBA	60'   Indoor Cycling		
19:15	45'   Hidroginástica	30'   Natação Adultos*	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica (TF)	30'   Natação Adultos*		
		45'   Hidroginástica (TF)					
20:00	60'   Pilates	90'   Yoga (Asthangha)	60'   Pilates	90'   Yoga (Asthangha)			
20:15		45'   Hidroginástica (TF)	30'   Fit Core**	45'   Hidroginástica (TF)	30'   Fit Core**		
21:00		90'   Danças Afolatinas*			90'   Danças Afolatinas*		

☒ Horário sujeito a alterações e confirmação de professores

☒ Número de alunos limitado à capacidade das salas

☒ \*Preço sob consulta e mediante inscrição (TF- Turma Fechada) \*\*Começa em Outubro

**Horário //2a a 6ª-7:30-22:00//Sábados-9:00-14:00/17:00-20:00//Domingos e Feriados-9:00-13:00**



# Setembro 2019 - Julho 2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
Manhã	8:30			30'   Indoor Cycling			
	9:00	45'   Funcional	60'   Yoga Iniciação	60'   Postura e Alon.	60'   ChiKung	60'   Fusion 3D**	30'   Nat. Crianças*
	9:30					60'   LocalMoves	
						30'   Nat. Crianças*	
	10:00	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica	30'   Nat. Crianças*
	10:30	60'   Pilates		60'   Pilates			
	10:45						45'   Hidroginástica
	15:00		90'   D.Salão *				
	16:30		30'   Nat. Bebés*(TF)				
	17:30						30'   Nat. Bebés*
Tarde	17:45	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
	18:00	60'   GoodPump	60'   GAP/ABS	60'   GoodPump	60'   TRX/ABS	60'   Yoga Iniciação	30'   Nat. Bebés*
	18:15	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
	18:45	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	45'   Funcional	30'   Nat. Crianças*	30'   Nat. Crianças*	
	19:00	60'   CIRCUITO	45'   Moves	60'   Postura e Alon.	45'   Moves	60'   CIRCUITO	
		60'   Indoor Cycling		30'   ZUMBA	60'   Indoor Cycling		
	19:15	45'   Hidroginástica	30'   Natação Adultos*	45'   Hidroginástica	45'   Hidroginástica (TF)	30'   Natação Adultos*	
		45'   Hidroginástica (TF)					
20:00	60'   Pilates	90'   Yoga (Asthangha)	60'   Pilates	90'   Yoga (Asthangha)			
20:15		45'   Hidroginástica (TF)	30'   Fit Core**	45'   Hidroginástica (TF)	30'   Fit Core**		
21:00		90'   Danças Afolatinas*			90'   Danças Afolatinas*		

☒ Horário sujeito a alterações e confirmação de professores

☒ Número de alunos limitado à capacidade das salas

☒ \*Preço sob consulta e mediante inscrição (TF- Turma Fechada) \*\*Começa em Outubro

**Horário //2a a 6ª-7:30-22:00//Sábados-9:00-14:00/17:00-20:00//Domingos e Feriados-9:00-13:00**



**Setembro 2019 - Julho 2020**