

Horário de Aulas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
Manhã	9:00	45' Funcional */**	60' Pilates	60' Postura e Alongamento*		60' Pilates (Turma Externa)	
	9:30			45' Funcional *		30' Nat. Crian. (Apre.)	
	10:00	45' Hidroginástica	45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)	45' Hidroginástica	45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)	45' Hidroginástica	30' Nat. Crian. (AMA)
	10:30		30' Abdominal *	60' Pilates (Turma Externa)	60' Pilates *		45' Hidroginástica
	11:30						45' Nat. Crianças (Turma Exter.)
	12:15						45' Nat. Crianças (Turma Exter.)
Tarde	18:00	30' Pernas e Gluteos * 30' Nat. Crian. (AMA)	Abdominal* 45' Nat. Crianças (Turma Exter.)	Abdominal* 30' Nat. Crian. (AMA)	30' Tronco e Braços* 45' Nat. Crianças (Turma Exter.)	60' Yoga * 60' Nat. Crian. (AMA)	
	18:30	30' Abdominal* 30' Nat. Crian. (Apre.)	60' Yoga * 30' Nat. Crian. (Apre.)	45' Postura e Alongamento* 30' Nat. Crian. (Apre.)	30' Pernas e Gluteos *		
	19:00	30' TRX	45' Cycling		60' Pilates	30' Dança */**	
	19:15	45' Cycling		45' Hidroginástica	45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)		
	19:30		45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)	30' Dança */**		45' Hidroginástica	
	19:45	60' Pilates *					
	20:00	45' Hidroginástica	45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)	60' Yoga *	45' Pisc. Ocupada (Turma Exter.)		

.Horário sujeito a alterações e confirmação de professores

.Número de alunos limitado à capacidade das salas

TF- Turma Fechada *ONLINE **OUTDOOR */**ONLINE/OUTDOOR

Horário de Funcinamento: 2a a 6ª-8:00-13.00/15.00-21:00//Sábados, Domingos e Feriados-9:00-13:00

