

BTS

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

07:15



09:00



45'



45'



45'

09:30



45'



60'

10:10



45'



45'



60'



45'

11:00



60'



45'

12:00



60'

13:15



45'

16:15

18:00



60'



60'

18:15



45'



45'

19:00



60'



60'



60'



60'

19:10



45'

20:15



60'



45'



60'

21:15

BIKES

SEGUNDA

DURACIÃO

TERÇA

DURACIÃO

QUARTA

DURACIÃO

QUINTA

DURACIÃO

SEXTA

DURACIÃO

SÁBADO

DURACIÃO

DOMINGO

DURACIÃO

7H15

9:00



45'



45'



45'



45'



45'

10:00



45'



45'

11:00



45'



45'

13:15



45'

16:30

17:30



45'



45'

18:00



45'



45'



45'

19:10



45'



45'



45'



45'



45'

20:10



45'



45'

GINASTICA

	SEGUNDA <small>DURADA</small>	TERÇA <small>DURADA</small>	QUARTA <small>DURADA</small>	QUINTA <small>DURADA</small>	SEXTA <small>DURADA</small>	SÁBADO <small>DURADA</small>	DOMINGO <small>DURADA</small>
08:30		LEWIS EXWORKS 30'					
09:10		pilates 45'		ZUMBA 45'	pilates 45'		
10:10	STRETCHING 45'	LEWIS BODYBALANCE 45'			STRETCHING 45'		
10:15							
11:00							
12:00						pilates 45'	LEWIS EXWORKS 30'
13:15							
16:30			G.A.P 45'		LOCAL 45'		
17:00							
18:15		LEWIS EXWORKS 30'		LEWIS SYDAM 45'			
18:30	STRETCHING 45'		ZUMBA 45'	pilates 45'	STRETCHING 45'		
20:10	BB FLEX 30'	pilates 45'	YOGA 60'	ARTCROSS 45'	LEWIS BODYBALANCE 45'		
21:00		YOGA 60'	Kizomba 60'	Beachfit 60'			
22:00			Kizomba 60'	URBAN KIZ 60'			

PISCINA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08:15	hidro 45'		hidro 45'	HIROBIKE 45'			9:15 28.714 anos Natação 45'
09:15		hidro 45'	HIROBIKE 45'	hidro 45'		09:30 316 anos Natação 45'	10:00 Bébas Natação 30'
10:15	I. W. M. IV Natação 45'		hidro Sênior 45'	I. W. M. IV Natação 45'	hidro 45'	09:55 28.714 anos Natação 45'	10:30 Bébas Natação 30'
11:15		hidro Sênior 45'		hidro Sênior 45'		10:40 28.714 anos Natação 45'	11:00 Bébas Natação 30'
12:15	HIROBIKE 45'	hidro 45'	HIROBIKE 45'	HIDRO CIRCULO 45'		11:30 hidro 45'	11:30 28.714 anos Natação 45'
13:15	hidro 45'		hidro 45'		hidro 45'		12:30 hidro 45'
14:15							
15:15							
16:15	hidro 45'	I. W. M. IV Natação 45'	16:45 hidro 45'	I. W. M. IV Natação 45'	hidro 45'	28.714 anos Natação 45'	
17:15	HIROBIKE 45'	HIDRO CIRCULO 45'		HIRO HIIT 45'		hidro 45'	
18:15						28.714 anos Natação 45'	
19:15	hidro 45'		HIDRO CIRCULO 45'	19:00 hidro 45'	HIRO HIIT 45'		
20:00	I. W. M. IV Natação 45'	hidro 45'					
20:50		HIROBIKE 45'					

ESTARÁ DISPONÍVEL UMA PISTA PARA UTILIZAÇÃO LIVRE NAS AULAS DE HIROBIKE E HIROGNÍSTICA COM MENOS DE 15 ALUNOS.
NO HORÁRIO LIVRE PODERÁ OCORRER EM SIMULTÂNEO UM PT. ÁGUA.

TREINO FUNCIONAL

SEGUNDA DURAÇÃO

TERÇA DURAÇÃO

QUARTA DURAÇÃO

QUINTA DURAÇÃO

SEXTA DURAÇÃO

SÁBADO DURAÇÃO

DOMINGO DURAÇÃO

07:30

FIT Xtreme

30'

FIT Xtreme

30'

FIT Xtreme

30'

17:30

19:15

FITCROSS

50'