

AULAS



adulto



	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06:00	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	
06:30	BIKE		BIKE		BIKE	
07:00	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	
07:30		BOXE		BOXE		
08:00	HIDRO	NATAÇÃO ADULTO	HIDRO	NATAÇÃO ADULTO	HIDRO	YOGA
08:00	BIKE		BIKE		BIKE	
08:30		PILATES		PILATES		
09:00	YOGA		YOGA		ALONGAMENTO POSTURAL	
09:00	ABDOMEN		ABDOMEN			
09:30	ALONGAMENTO	DANÇA	ALONGAMENTO	DANÇA		BIKE
11:00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		
17:00	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	NATAÇÃO ADULTO	
17:15		BOXE		BOXE		
17:15		PILATES		PILATES		
18:00		BASQUETE (15-17 ANOS)	BASQUETE (15-17 ANOS)	BASQUETE (15-17 ANOS)	BASQUETE (15-17 ANOS)	
18:00	BASQUETE (11-14 ANOS)					
18:15	BIKE		BIKE		BIKE	
19:00		BIKE		BIKE		
19:15	GLÚTEO E ABDOMEN	BOXE	GLÚTEO E ABDOMEN	BOXE		
19:15	YOGA		YOGA			
20:00		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		
20:15	NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO			
20:15				FUTSAL ADULTO		
21:00		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO		