

h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:15	Spinning Tina	-	Spinning Tina	-	Spinning Tina
	Yoga Sandra	-	Yoga Sandra	-	Yoga Sandra
08:00	Pilates Guilherme	Localizada Lucila	Pilates Guilherme	Localizada Lucila	Pilates Guilherme
08:30	-	Muay Thai Thiago	-	Muay Thai Thiago	-
08:45	Funcional Guilherme	Yoga Sandra	Funcional Guilherme	Yoga Sandra	Funcional Guilherme
09:30	Pilates Guilherme	Ritmos Paulito	Pilates Guilherme	Ritmos Paulito	Pilates Guilherme
15:00	-	Funcional Senior Bruno	-	Funcional Senior Bruno	-
16:45	Funcional Kids (4 a 6 Anos) Paulito	-	Funcional Kids (4 a 6 Anos) Paulito	-	Funcional Kids (4 a 6 Anos) Rhayra
17:15	Funcional Kids (+6 Anos) Paulito	-	Funcional Kids (+6 Anos) Paulito	-	Funcional Kids (+6 Anos) Rhayra
	Pilates Gustavo	-	Pilates Gustavo	-	Pilates Gustavo
18:00	Pilates Gustavo	-	Pilates Gustavo	-	Pilates Gustavo
18:30	-	Muay Thai Thiago	-	Muay Thai Thiago	-
18:45	Ritmos Paulito	Localizada Lucila	Ritmos Paulito	Localizada Lucila	Ritmos Paulito
	Spinning Lucila	Spinning Telma	Spinning Lucila	Spinning Telma	Spinning Telma
19:00	Muay Thai Kids (+7 Anos) Thiago	-	Muay Thai Kids (+7 Anos) Thiago	-	Muay Thai Kids (4 a 6 Anos) Thiago
19:15	-	Artes Marciais Kids (3/6 Anos) Flavio	-	Artes Marciais Kids (3/6 Anos) Flavio	-
19:30	Funcional Guilherme	Pilates Lucila	Funcional Guilherme	Pilates Lucila	Funcional Guilherme
	Spinning Elton	-	Spinning Elton	-	Spinning Elton
19:45	Boxe Thiago	-	Boxe Thiago	-	Boxe Thiago
20:00	-	Artes Marciais Kids (+6 Anos) Flavio	-	Artes Marciais Kids (+6 Anos) Flavio	-
20:15	Alongamento 30' Elton	Yoga Sandra	Alongamento 30' Elton	Yoga Sandra	Alongamento 30' Elton
20:30	Muay Thai Thiago	-	Muay Thai Thiago	-	Muay Thai Thiago

AQUÁTICA

h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:15	Treinamento	Adulto	Treinamento	Adulto	Treinamento
07:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
07:45	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro	Adulto
08:30	Hidro	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro
09:15	Kids	Hidro	Kids	Hidro	Kids
10:00	Kids	Kids	Kids	Kids	Kids
10:45	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
14:15	Kids	Adulto	Kids	Adulto	Kids
15:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
15:45	Kids	Kids	Kids	Kids	Kids
16:30	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro
17:15	Adulto	Kids	Adulto	Kids	Adulto
18:00	Kids	Adulto	Kids	Adulto	Kids
18:45	Adulto	Kids	Adulto	Kids	Adulto
19:30	Adulto	Kids	Adulto	Kids	Adulto
20:15	Hidro	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro
21:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	-

SÁBADO			
08:05	Natação Adulto	10:00	Ritmos
08:50	Natação Kids	11:00	Funcional Kids
09:35	Natação Baby		
10:05	Natação Kids		
10:50	Natação Baby		
11:20	Hidro		
12:05	Natação Adulto		

MUSCULAÇÃO

SEGUNDA A SEXTA - 6h às 22h

SÁBADO - 8h às 13h

AGENDE SUAS AULAS PELO APP TECNOFIT