Mapa de Aulas 2026

ABF_Exercício

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:30				HIDROTERAPIA			07:30
08:30		HIDROTERAPIA					08:30
09:15						NAT. INTERM./ AVANÇ.	09:15
09:30			NATAÇÃO COLÉGIO				09:30
10:00		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		NAT. BEBÉS	10:00
10:30	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		10:30
10:45							10:45
11:00						HIDROGINÁSTICA	11:00
11:30	UNIVERSIDADE SÉNIOR HIDROTERAPIA			HIDROTERAPIA	UNIVERSIDADE SÉNIOR HIDROTERAPIA		11:30
11:45						NAT. ADULTOS	11:45
12:50	HIDROGINÁSTICA			HIDROGINÁSTICA			12:50
15:00		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			15:10
15:30	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		15:30
17:30		HIDROTERAPIA		HIDROTERAPIA			17:30
18:15			HIDROGINÁSTICA				18:15
18:30	NATAÇÃO INICIA.	NAT. INTERM./ AVANÇ.		NAT. INTERM./ AVANÇ.			18:30
19:15	NAT. ADULTOS		NAT. ADULTOS				19:15
19:20		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			19:20

Mapa de Aulas 2026

ABF_Exercício

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:30	LOCALIZADA	PILATES CLÍNICO	LOCALIZADA		PILATES		07:30
08:30	PILATES			RPG			08:30
09:30	LOCALIZADA	TAI CHI	YOGA	TAI CHI	LOCALIZADA	PILATES	09:30
10:00	UNIVERSIDADE SÉNIOR GINÁSTICA						10:00
10:30	YOGA DO RISO	UNIVERSIDADE SÉNIOR PILATES	UNIVERSIDADE SÉNIOR DANÇAS DE SALÃO	PILATES CLÍNICO	YOGA	LOCALIZADA	10:30
11:30		RPG	PILATES	MINDFULNESS & MEDITAÇÃO			11:30
12:30	SALSATION	ZUMBA	PUMP ABF	SALSATION	ZUMBA		12:30
14:30		UNIVERSIDADE SÉNIOR TREINO DE FORÇA			UNIVERSIDADE SÉNIOR TREINO DE FORÇA		14:30
16:30	MOBILIDADE'30	PILATES		PILATES			16:30
17:30		TAI CHI	LOCALIZADA	STEP	LOCALIZADA		17:30
18:30	LOCALIZADA STEP	YOGA	YOGA ATMA	YOGA	PILATES		18:30
19:30	PILATES	PUMP ABF	PILATES				19:30