

Mapa de Aulas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:30	LOCALIZADA	PILATES	LOCALIZADA		PILATES		07:30
08:30	PILATES			RPG			08:30
09:30	LOCALIZADA	TAI CHI	YOGA	TAI CHI	LOCALIZADA	PILATES	09:30
10:30	LOCALIZADA UNIVERSIDADE SÊNIOR		DANÇAS DE SALÃO UNIVERSIDADE SÊNIOR	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		TREINO DE FORÇA UNIVERSIDADE SÊNIOR			TREINO DE FORÇA UNIVERSIDADE SÊNIOR		14:30
16:30	MOBILIDADE'30	PILATES		PILATES			16:30
17:30		TAI CHI	LOCALIZADA		LOCALIZADA		17:30
18:30	LOCALIZADA	YOGA		YOGA	PILATES		18:30
19:30	PILATES	PUMP ABF	PILATES	SALSATION			19:30

Mapa de Aulas

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