

Atividades Aquáticas

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
10:30		HActive		HActive			
11:30							
12:15	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
12:30						HGin	
18:00						HGin	
19:15							
20:30	HBike	HGin	HGin	HGin	HBike		

Atividades Aquáticas - Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:15	Man		Man		Man		
08:45							
10:00	In/Ap/Mn		In/Ap/Mn		In/Ap/Mn		
19:15							
20:30	In/Ap/Mn	In/Ap/Mn	In/Ap/Mn	In/Ap/Mn	In/Ap/Mn		

Atividades Aquáticas - Natação Crianças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N - 1,2,3,4	
09:30							Bebés
10:45						N - 1,2,3,4	
11:00							Bebés
17:00	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	Bebés	
17:45							
18:45	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4	N - 1,2,3,4		

Atividades de Academia e Ginásio

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15		Cycling		Cycling			
09:00				Pilates			
10:15						Zumba Intens fit	
10:30		Pilates					
11:00							
12:00						Cycling	
12:30			WorkOut 30				
12:45							
18:30	Karaté Dança III	Dança I	Karaté	Dança II			
19:30					Local		
19:45	Pilates						
20:00		100%	Pilates Zumba	Cycling			

Utilização Livre Ginásio

SEG A SEX	SÁB
07:00 → 08:00	08:45 → 09:45
08:30 → 09:30	10:15 → 11:15
10:00 → 11:00	11:45 → 12:45
11:30 → 12:30	14:30 → 15:30
13:00 → 14:00	16:00 → 17:00
14:30 → 15:30	17:30 → 18:30
16:00 → 17:00	
17:30 → 18:30	DOM
19:00 → 20:00	08:45 → 09:45
20:30 → 21:30	10:15 → 11:15
	11:45 → 12:45
15 VAGAS POR HORA	

Utilização Livre Piscina

SEG A SEX	VAGAS
07:00 → 08:00	6
10:30 → 11:30	3
12:30 → 13:30	3
14:30 → 15:30	6
SÁB	VAGAS
12:00 → 13:00	3
14:00 → 15:00	6
16:00 → 17:00	6
18:00 → 19:00	6
DOM	VAGAS
08:45 → 09:45	6
10:45 → 11:45	6
HAPPY HOUR	
Segunda a sexta-feira	14:00 → 17:00
Sábado	13:00 → 19:00