

Atividades Aquáticas

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00		HGin		HGin			
10:15	HActive TP	HActive TP	HActive TP	HActive TP	HActive TP		
11:15	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
11:45						HBike	
12:15	HGin		HGin		HGin		
12:30						HGin	
13:15		HBike		HBike			
18:00						HGin	
18:30	HBike		HBike		HBike		
	Triac H2O						
19:15	HGin		HGin		HGin		
20:00	HBike	HGin	HBike	HGin			

Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI		
08:45	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI		
09:30	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP		
11:45						MAN / AP	
18:30		INI		INI			
19:15	MAN / AP		MAN / AP		MAN / AP		
20:00	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI		
20:45		MAN / AP		MAN / AP			

Natação Crianças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N-1,2	
09:00							Bebés
09:30						N-1,3,4	Bebés
10:00							Bebés
10:15						N-1,2,3,4	
10:30							Bebés
11:00						Adaptada	Bebés
						Bebés	
11:30						Bebés	Bebés
12:00						Bebés	
16:00						Bebés	
16:30						Bebés	
17:00	N-1,2	Adaptada	N-1,2	Adaptada	N-1,2	Bebés	
		N-1,2		N-1,2			
17:30						Bebés	
17:45	N-1,2	N-1,2	N-1,2	N-1,2	N-1,2		
18:30	N-1,2	N-1,2,3,4	N-1,2	N-1,2,3,4	N-1,2		
19:15	N-1,2	N-1,2,3,4	N-1,2	N-1,2,3,4	N-1,2		

HActive - Hidro Active (TP - Tanque Pequeno); HGin - Hidroginástica; HBike - HidroBike

INI - Adultos Iniciação; AP - Adultos Aperfeiçoamento; MAN - Adultos Manutenção; N-1, 2, 3, 4 - Crianças Nível 1, 2, 3, 4

Atividades de Academia e Ginásio

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	Yoga G1		Yoga G3		Yoga G3		
	Cycling G1	T.F. G1	Cycling G1	T.F. G1	Cycling G1		
09:00				Pilates G1			
10:15	Pilates G3	Pilates G1			Pilates G3	JUMP G3	
11:00						Zumba G3	
						Cycling G1	
11:45						Pilates G1	
12:30	WorkOut G1	Cycling G1	WorkOut G1			Intense Fit G1	
13:15				Cycling G1			
17:45	Karaté* G3	Dance	Karaté* G3	Judo* G3			
	DanceBabies* G1	DanceMiniKids* G1	DanceKids* G1	DanceKids* G1			
18:30	Karaté* G3	100% G1	Judo* G3	Local G1	Judo* G3		
	DanceTeens* G1	JUMP G3	Triac Terra G1	JUMP G3	Pilates G1		
19:15	Judo* G3	Local G1	Pilates G1	Cycling G1	GAP G1		
	Pilates G1	Zumba G3		Zumba G3			
20:00	Pilates G1	Cycling G1	Intense Fit G1	100% G3	Pilates G1		
	Yoga G3	Pilates G3	Yoga G3	Pilates G1	Yoga G3		

* Aulas destinadas a crianças

T.F. - Treino Funcional; GAP - Glúteos, Abdomen e Pernas; G1, G2, G3 - Ginásios 1, 2 e 3

Utilização Livre Piscina (25m)

Segunda a Sexta	Sábado	Domingo
07:00 → 18:00 • 20:45 → 21:30	08:45 → 19:00	08:45 → 13:00

Utilização Livre Ginásio (CardioFitness)

Segunda a Sexta	Sábado	Domingo
07:00 → 21:30	08:45 → 13:30 • 14:30 → 19:00	09:00 → 13:00