

HORAS	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15	BODYPUMP 45M	P	FLYOGA	F	CXWORX 30M	P	BOOTCAMP 45M	P	RPM 45M	R				
08:15			APPC	A			APPC	A						
09:00									HIDROGINÁSTICA	A				
09:15			FLYOGA	F			APPC	A	FLYOGA	F				
09:15			APPC	A										
09:15			YOGA	S										
09:30	BODYBALANCE 45M	F			BODYBALANCE 45M	F	SPINNING 45M	R			NATAÇÃO KIDS	A		
09:30	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	YOGA	S						
09:45											BODYBALANCE 45M	F		
10:00									HIDROBIKE 45M	A				
10:15	RPM 45M	R	PILATES	S	RPM 45M	R	FLYOGA	F	TRX 45M	P	NATAÇÃO KIDS	A		
10:15	STRETCHING	S	SH'BAM 45M	M	STRETCHING	S	HIDROGINÁSTICA	A	SH'BAM 45M	M				
10:15							TONE 45M	M	PILATES	S				
10:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A					SPINNING 45M	R	RPM	R
10:30			BODYPUMP 45M	P									NATAÇÃO BEBÉS	A
11:00											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
11:15											BODYPUMP 45M	P		
11:30	NATAÇÃO ADULTOS	A			NATAÇÃO ADULTOS	A					NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
11:30													CXWORX 30M	P
12:30	BOOTCAMP 45M	P					RPM 45M	R	GAP 45M	M				
12:45			GAP 45M	M	PILATES 45M	S								
14:30	APPC	A												
15:30	APPC	A												
17:30			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	HIDROGINÁSTICA	A		
17:30											BOOTCAMP	P		
17:45	TRX 45M	P												
18:00	TONE 45M	M	YOGUITOS KIDS	F	CXWORX 30M	P	BODYCOMBAT 45M	M	BODYPUMP	P				
18:00	KICK KIDS	F			HIP HOP KIDS	F	BALLET KIDS	F	JUDO KIDS	F				
18:15	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS					
18:15			GAP 45M	M	SH'BAM 45M	M	SPINNING	R						
18:15							CROSSPHIVE	P						
18:30	CXWORX 30M	P	RPM 45M	R	GRIT 30M	P					RPM 45M	R		
18:30			BOOTCAMP	P										
18:45	SPINNING 45M	R	FLYOGA	F			PILATES	S	TONE 45M	M				
19:00	HIDROGINÁSTICA	A	BODYCOMBAT	M	BODYPUMP 45M	P	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:00			NATAÇÃO KIDS	A			TONE 45M	M	BOOTCAMP	P				
19:15	BODYPUMP	P	STRETCHING		GAP 45M	M	GRIT 30M	P	SPINNING 45M	R				
19:15	PILATES	S			FLYOGA	F			PILATES	S				
19:30	GAP 45M	M	CXWORX 30M	P	SPINNING	R	RPM 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30			SPINNING	R										
19:45	RPM	R	HIDROGINÁSTICA	A	BOOTCAMP	P	BODYBALANCE	F						
19:45					HIDROGINÁSTICA	A	CXWORX 30M	P						
20:00			BODYBALANCE	F					CROSSPHIVE	P				
20:00			CROSSPHIVE	P										
20:15	GRIT 30M	P			PILATES	S	TRX 45M	P	FLYOGA	F				
20:15	FLYOGA	F												
21:15	HIDROGINÁSTICA	A	BODYPUMP 45M	P	YOGA	S	HIDROGINÁSTICA	A	AQUAVOLLEY	A				
21:15	YOGA	S					GAP 45M	M						
21:30			AQUAVOLLEY	A										

PROGRAMA ESPECIAL  
OCUPAÇÃO DA PISCINA