

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				
09:00	BODYBALANCE 45M	F			BODYBALANCE 45M	F			HIDROGINÁSTICA	A				
09:00									FLYOGA	F				
09:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	SPINNING 45M	R			NATAÇÃO KIDS	A		
09:30							YOGA	S						
09:45											BODYBALANCE 45M	F		
10:00			BODYPUMP 45M	P					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	FLYOGA	F	STRETCHING 45M	S	HIDROGINÁSTICA	A	PILATES	S				
10:30	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROBIKE 45M	A					RPM 45M	R	RPM	R
10:30													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								
17:30			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A						
17:45	TRX 45M	P												
18:00	KICK KIDS	F	YOGUITOS KIDS	F	HIP HOP KIDS	F	BALLET KIDS	F	JUDO KIDS					
18:15	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS					
18:15							SPINNING	R						
18:15							CROSSPHIVE	P						
18:30	CXWORX 30M		RPM 45M	R	RPM 45M	R								
18:30			BOOTCAMP	P										
18:45	SPINNING 45M	R					PILATES	S						
19:00	HIDROGINÁSTICA	A	NATAÇÃO KIDS	A	BODYPUMP 45M	P	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:00					NATAÇÃO BEBÉS	A			BOOTCAMP	P				
19:15	BODYPUMP	P	STRETCHING		GAP 45M	M	BODYCOMBAT 45M	M	SPINNING 45M	R				
19:15	PILATES	S							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			BOOTCAMP	P	BODYBALANCE	F						
19:45					HIDROGINÁSTICA	A								
20:00			CROSSPHIVE	P					CROSSPHIVE	P				
20:15	FLYOGA	F					TRX 45M	P	FLYOGA	F				
21:15	HIDROGINÁSTICA	A	BODYPUMP 45M	P	YOGA	S	HIDROGINÁSTICA	A						
21:15	YOGA	S					GAP 45M	M						
21:30			AQUAVOLLEY	A	AQUAVOLLEY	A								

PROGRAMA ESPECIAL
OCUPAÇÃO DA PISCINA