

HORAS	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15	BODYPUMP 45M	P	FLYOGA	F	ABS 30M	S	BOOTCAMP 45M	P	RPM 45M	R				
09:00	BODYBALANCE 45M	F			HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A				
09:00									FLYOGA	F				
09:15			ZUMBA 45M	M					ZUMBA 45M	M				
09:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	BODYBALANCE 45M	F	SPINNING 45M	R			NATAÇÃO KIDS	A		
09:30			SPINNING 45M	R										
09:45	PILATES	S			HIDROGINÁSTICA	A					BODYBALANCE 45M	F		
10:00			BODYPUMP 45M	P					HIDROBIKE 45M	A				
10:00			PILATES	S										
10:15	RPM 45M	R	FLYOGA	F	RPM 45M	R	FLYOGA	F	TRX 45M	P	NATAÇÃO KIDS	A		
10:15					STRETCHING 45M	S	HIDROGINÁSTICA	A	PILATES	S				
10:30	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROBIKE 45M	A	LOCALIZADA 45M	S			RPM 45M	R	SPINNING	R
10:30													NATAÇÃO BEBÉS	A
10:45	STRETCHING 45M	S	PILATES	S										
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													BODYPUMP 45M	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			HIDROGINÁSTICA	A		
17:30							FLYOGUITOS KIDS	F			BOOTCAMP	P		
17:45	TRX 45M	P												
18:00			FLYOGUITOS KIDS	F										
18:15	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A				
18:15	JUDO KIDS	F			ZUMBA 45M	M	SPINNING	R	LOCALIZADA 45M	M				
18:15							CROSSPHIVE	P	JUDO KIDS	F				
18:15							DANCE KIDS	F						
18:30	ABS 30M	S	RPM 45M	R	RPM 45M	R								
18:30			BOOTCAMP	P										
18:45	SPINNING 45M	R	HIIT & TONE 45M	M	BODYBALANCE 45M	S	PILATES	S						
18:45	PHIIT 30M	P												
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 45M	S	GAP 45M	M	HIIT & TONE 45M	M	SPINNING 45M	R				
19:15	PILATES	S							PILATES	S				
19:30	GAP 45M	M	SPINNING	R	SPINNING	R	RPM 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30							PHIIT 30M	P						
19:45	RPM	R	HIDROBIKE 45M	A	BOOTCAMP	P	BODYBALANCE	F						
19:45					HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A						
20:00	HIDROBIKE 45M	A	CROSSPHIVE	P	FLYOGA	F			CROSSPHIVE	P				
20:15	FLYOGA	F			STRETCHING 45M	S	TRX 45M	P	FLYOGA	F				
20:15							ABS 30M	S						
20:30			ABS 30M	S										
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