

**GINÁSTICA**

	<b>SEG</b>	<b>TER</b>	<b>QUA</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>
08:00 - 08:45	Bike	Bike	Bike	Bike	Bike
08:45 - 09:00	Abdom	Abdom	Abdom	Abdom	Abdom
09:00 - 09:45		Rep		Rep	Mind Body
09:15 - 10:00	Fit Dance		Fit Dance		
09:45 - 10:15		Along		Along	
18:15 - 18:30	Buns	Buns	Buns	Buns	Buns
18:30 - 19:15	Step Legs	Jump	Step Legs	Jump	Mind Body
18:30 - 19:30	Boot Camp		Boot Camp		Boot Camp
19:15 - 19:30	Abdom		Abdom		Abdom
19:15 - 20:00		Bike		Bike	
19:15 - 20:00		Mét DeRose		Mét DeRose	
19:30 - 20:15	Bike		Bike		Bike
19:30 - 20:15	Fit Dance		Fit Dance		
20:00 - 20:15		Abdom		Abdom	
20:15 - 21:00	Ballet		Ballet		

**HIDROGINÁSTICA**

	<b>SEG</b>	<b>TER</b>	<b>QUA</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>	<b>SÁB</b>
08:00 - 09:00	X	X	X	X	X	
09:00 - 10:00	X		X		X	
09:30 - 10:30						X
12:15 - 13:15	X	X	X	X	X	
16:00 - 17:00	X	X	X	X	X	
19:30 - 20:30	X	X	X	X	X	

**TREINAMENTO FUNCIONAL**

	<b>SEG</b>	<b>TER</b>	<b>QUA</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>	<b>SÁB</b>
07:00 - 08:00	X	X	X	X	X	
09:00 - 10:00	X		X		X	
10:30 - 11:30						X
12:00 - 13:00	X	X	X	X	X	
17:30 - 19:30		X		X		
19:30 - 21:00	X	X	X	X	X	



## MUSCULAÇÃO

<b>SEGUNDA À SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
Das 06:30 às 22:00	Das 09:00 às 12:00 Das 17:00 às 20:00

## RECEPÇÃO

<b>SEGUNDA À SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
Das 07:00 às 22:00	Das 09:00 às 12:00 Das 17:00 às 20:00

## PISCINA LIVRE

Para alunos com plano de pagamento que inclui a Piscina Livre.  
Dias e horários da Piscina Livre podem ser alterados sem aviso prévio.

	<b>TER</b>	<b>QUI</b>	<b>SÁB</b>
09:30 - 10:30			Todas as raias
10:30 - 11:30	Raia 06	Raia 06	Todas as raias
15:00 - 16:00	Raia 06	Raia 06	
21:00 - 22:00	Raia 06	Raia 06	