

QUADRO DE HORÁRIOS

Acqua Fitness

20 anos

| SALAS | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|-------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| SALA I | 7:00h | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 8:00h | MIX TRAINING | JUMP | MIX TRAINING | JUMP | MIX TRAINING | |
| | 9:00h | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 10:00h | ZUMBA | DANCE MIX | ZUMBA | DANCE MIX | ZUMBA | |
| | 14:00h | LOCAL EXPRESS | | LOCAL EXPRESS | | LOCAL EXPRESS | |
| | 14:30h | MAT PILATES | | MAT PILATES | | MAT PILATES | |
| | 17:30h | | ZUMBA EXPRESS | | ZUMBA EXPRESS | | |
| | 18:00h | DANCE MIX | | DANCE MIX | | DANCE MIX | |
| | 19:00h | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 20:00h | | ZUMBA EXPRESS | | ZUMBA EXPRESS | | |
| | 20:30h | GLÚTEO/ABD | | GLÚTEO/ABD | | GLÚTEO/ABD | |
| SPINNING | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 8:00h | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | |
| | 13:30h | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | |
| | 18:00h | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | |
| | 20:00h | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | |
| SALA II | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 8:00h | BARRA SOLO | YOGA | BARRA SOLO | YOGA | BARRA SOLO | |
| | 9:00h | | GIN. FUNCIONAL | | GIN. FUNCIONAL | | |
| | 10:00h | | BARRA SOLO | | BARRA SOLO | | |
| | 10:30h | | | | | | ALONGAMENTO |
| | 11:00h | BARRA SOLO | | BARRA SOLO | | BARRA SOLO | |
| 20:00h | | YOGA | | YOGA | | | |
| SALA III | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 9:00h | KICKBOXING | | KICKBOXING | | KICKBOXING | |
| | 18:30h | SURF TRAINING | | SURF TRAINING | | | |
| | 19:00h | | SURF TRAINING | | SURF TRAINING | | |
| MUSCULAÇÃO | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 9:00h | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | |
| | 9:30h | | | | | | XTREME ZONE |
| | 17:00h | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | |
| | 20:30h | | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | | |

Musculação: 2ª a 6ª feira - 6h às 22h e sábado - 8h às 13h
Feriado: 9h às 12h (Musculação e Nado Livre)

QUADRO DE HORÁRIOS PROFESSORES *Acqua Fitness* 20 anos

| SALAS | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|----------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| SALA I | 7:00h | LOCAL/Thiago | LOCAL/Jorge Rib | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 8:00h | MIX TRAINING/Gama | JUMP/Thiago | MIX TRAINING | JUMP | MIX TRAINING | |
| | 9:00h | LOCAL/Gama | LOCAL/Jorge Rib | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 10:00h | ZUMBA/Gama | DANCE MIX/Tati | ZUMBA | DANCE MIX | ZUMBA | |
| | 14:00h | LOCAL EXPRESS/Tati | | LOCAL EXPRESS | | LOCAL EXPRESS | |
| | 14:30h | MAT PILATES/Tati | | MAT PILATES | | MAT PILATES | |
| | 17:30h | | ZUMBA EXPRESS/Tati | | ZUMBA EXPRESS | | |
| | 18:00h | DANCE MIX/Léo | | DANCE MIX | | DANCE MIX | |
| | 19:00h | LOCAL/Jorge Rib | LOCAL/Tati | LOCAL | LOCAL | LOCAL | |
| | 20:00h | | ZUMBA EXPRESS/Tati | | ZUMBA EXPRESS | | |
| | 20:30h | GLÚTEO/ABD-Jorge Rib | | GLÚTEO/ABD | | GLÚTEO/ABD | |
| SPINNING | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 8:00h | SPINNING/Goulart | SPINNING/Jorge Rib | SPINNING | SPINNING | SPINNING | |
| | 13:30h | SPIN EXPRESS/Tati | | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | |
| | 18:00h | SPINNING/Jorge Rib | SPINNING/Tati | SPINNING | SPINNING | SPINNING | |
| | 20:00h | SPIN EXPRESS/Jorge Rib | | SPIN EXPRESS | | SPIN EXPRESS | |
| SALA II | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 8:00h | BARRA SOLO/Eros | YOGA/Vânia | BARRA SOLO | YOGA | BARRA SOLO | |
| | 9:00h | | GIN. FUNCIONAL/Marcelo L. | | GIN. FUNCIONAL | | |
| | 10:00h | | BARRA SOLO/Eros | | BARRA SOLO | | |
| | 10:30h | | | | | | ALONGAMENTO |
| | 11:00h | BARRA SOLO/Eros | | BARRA SOLO | | BARRA SOLO | |
| 20:00h | | YOGA/Vânia | | YOGA | | | |
| MUSCULAÇÃO SALA III | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 9:00h | KICKBOXING/Nizio | | KICKBOXING | | KICKBOXING | |
| | 18:30h | SURF TRAINING/Gabriel | | SURF TRAINING | | | |
| | 19:00h | | SURF TRAINING/Luizinho | | SURF TRAINING | | |
| MUSCULAÇÃO | HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| | 9:00h | XTREME ZONE/Tati | | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | |
| | 09:30h | | | | | | XTREME ZONE |
| | 17:00h | XTREME ZONE/Jorge Rib | | XTREME ZONE | | XTREME ZONE | |
| | 20:30h | | XTREME ZONE/Tati | | XTREME ZONE | | |

Musculação: 2ª à 6ªfeira - 6h às 22h e sábado - 8h às 13h
Feriado: 9h às 12h (Musculação e Nado Livre)