

# QUADRO DE HORÁRIOS

## SALA I

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
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	ZUMBA EXPRESS		ZUMBA EXPRESS		ZUMBA EXPRESS	
17:00h	TREINAMENTO EM CIRCUITO		TREINAMENTO EM CIRCUITO		TREINAMENTO EM CIRCUITO	
17:30h		HIIT		HIIT		
18:00h	DANCE MIX		DANCE MIX		DANCE MIX	
19:00h	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
20:00h		ZUMBA		ZUMBA		
20:30h	GLÚTEO / ABD		GLÚTEO / ABD		GLÚTEO / ABD	

## SPINNING

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:00h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
9:00h	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
13:30h	SPIN EXPRESS		SPIN EXPRESS		SPIN EXPRESS	
17:30h	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	
19:30h		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		

# QUADRO DE HORÁRIOS

## HORÁRIOS NATAÇÃO ADULTO

**2ª / 4ª / 6ª**

6h / 6:45h / 7:30h / 8:15h / 9:45 / 10:30h  
19:15h / 20h / 20:45

**3ª / 5ª**

6:30h / 7:15h / 8h / 10h  
16h / 19h / 19:45h / 20:30h

## NADO LIVRE

**2ª / 4ª / 6ª** - 12h às 17:00h e 21:00h às 22:00h  
**3ª / 5ª** - 10:45h às 16h e 21:15h às 22:00h  
**SÁBADO** - 8:30h às 9:30h e 10:30h às 12:30h

## HORÁRIOS HIDROGINÁSTICA

**2ª / 4ª / 6ª**

7h / 8h / 10h – **Piscina interna**  
9h / 11h\* – **Piscina externa**  
15h / 19:30 – **Piscina interna**

\* Em caso de chuva ou frio, essa aula será na piscina interna.

**3ª / 5ª**

7h / 8h – **Piscina interna**  
9h – **Piscina externa**  
11h – **Piscina interna**  
15h / 19:30h – **Piscina interna**

## SÁBADO

9:00h – **Piscina externa**