

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	
	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						BARRA SOLO
	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)

Atualização:
02/01/2018

Acqua Fitness

20 anos

HORÁRIOS NATAÇÃO ADULTO

2ª / 4ª / 6ª Feira

6:45h - 7:30h - 8:15h - 9:45h

19:15h - 20h

3ª / 5ª Feira

6:30h - 7:15h - 8h - 10h

16h - 19h - 19:45h - 20:30h

NADO LIVRE

2ª / 4ª / 6ª F: 6h às 6:45h - 10:30h às 17h e 20:45h às 22:00h

3ª / 5ª Feira: 10:45h às 16h e 21:15h às 22h

SÁBADO: 8:30h às 9h e 10h às 12:30h

HORÁRIOS HIDROGINÁSTICA

2ª / 4ª / 6ª Feira

7h - 8h - 10h: Piscina interna

9h - 11h*: Piscina externa

15h - 19:30h: Piscina interna

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

3ª / 5ª Feira

7h - 8h: Piscina interna

9h: Piscina externa

11h: Piscina interna

15h - 19:30h: Piscina interna

SÁBADO

9h: Piscina Externa

HORÁRIOS NATAÇÃO INFANTIL - PILATES - HIDROTERAPIA

Consultar turmas e horários com a Recepção

HORÁRIOS JUDÔ INFANTO JUVENIL

3ª / 5ª Feira

17:30h - 7 a 14 anos

18:15h - 3 a 6 anos

18:45h - 7 a 12 anos

Tels: 2490-1000 / 2490-4288 / 2490-5455

www.acquafitness.com.br

contato@acquafitness.com.br

Av. Ailton Henrique da Costa, 55 - Recreio/RJ