

# 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	KICKBOXING	JUMP	KICKBOXING	JUMP	KICKBOXING	
	9:00h	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	10:00h	ZUMBA	DANCE MIX	ZUMBA	DANCE MIX	ZUMBA	
	14:30h	LOCAL EXPRESS		LOCAL EXPRESS		LOCAL EXPRESS	
	15:00h	MAT PILATES EXPRESS		MAT PILATES EXPRESS		MAT PILATES EXPRESS	
	18:00h	DANCE MIX		DANCE MIX		DANCE MIX	
	19:00h	LOCAL		LOCAL		LOCAL	
	20:00h		KICKBOXING		KICKBOXING		
	20:30h	GLÚTEO/ABD		GLÚTEO/ABD		GLÚTEO/ABD	
SPINNING	HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	8:00h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
	14:00h	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	
	19:00h		DANCE MIX		DANCE MIX		
	20:00h		YOGA		YOGA		
SALA III	HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	18:30h	SURF TRAINING		SURF TRAINING			
MUSCULAÇÃO	HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	9:00h	XTREME ZONE		XTREME ZONE		XTREME ZONE	
	9:30h						XTREME ZONE
	11:00h		XTREME ZONE		XTREME ZONE		
	17:00h	XTREME ZONE		XTREME ZONE		XTREME ZONE	
	19:00h		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:  
03/9/2018

## 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

16:15h - 19:15h - 20h - 20:45h

## 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 16:15 e 21:30h às 22h

SÁBADO: 8:30h às 9h e 10h às 12:30h

## HORÁRIOS HIDROGINÁSTICA

2ª / 4ª / 6ª Feira

7h - 8h - 10h: Piscina interna

9h : Piscina externa

11h: Piscina Interna

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](http://www.acquafitness.com.br)

[contato@acquafitness.com.br](mailto:contato@acquafitness.com.br)

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