

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	07h00 - ORANGE ZONE (YURI) 45' / SALA OZ	07h00 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	07h00 - ORANGE ZONE (YURI) 45' / SALA OZ	07h00 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	07h15 - ORANGE ZONE (ALINY) 60' / SALA OZ
	07h30 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	07h00 - SPINNING (VAGNER) 45' / SALA SPIN.	07h30 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	07h00 - SPINNING (VAGNER) 45' / SALA SPIN.	07h30 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4
	08h00 - SPINNING (ISABELA) 45' / SALA SPIN.	07h15 - MAT PILATES (CAROLINE) 45' / SALA 4	08h00 - SPINNING (ISABELA) 45' / SALA SPIN.	07h15 - MAT PILATES (CAROLINE) 45' / SALA 4	08h00 - SPINNING (TÂNIA) 45' / SALA SPIN.
	08h30 - BOXE (AMANDA) 60' / TATAME	07h30 - HIDRO COND. (BRUNO) 45' / PISC. PEQUENA	08h30 - BOXE (AMANDA) 60' / TATAME	07h30 - HIDRO COND. (BRUNO) 45' / PISC. PEQUENA	09h00 - GAP (TÂNIA) 30' / SALA 3
	08h45 - POWER ABS (ISABELA) 15' / SALA 3	08h00 - ORANGE ZONE (VAGNER) 45' / SALA OZ	08h45 - POWER ABS (ISABELA) 15' / SALA 3	08h00 - ORANGE ZONE (VAGNER) 45' / SALA OZ	09h00 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4
	09h00 - ALONGAMENTO (ISABELA) 15' / SALA 3	08h00 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 4	09h00 - ALONGAMENTO (ISABELA) 15' / SALA 3	08h00 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 4	10h00 - RITMOS (LUIZ) 60' / SALA 4
	09h00 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	09h15 - SPINNING (VAGNER) 45' / SALA SPIN.	09h00 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	09h15 - SPINNING (VAGNER) 45' / SALA SPIN.	11h00 - JAZZ (JULIANA) 45' / SALA 4
	10h00 - RITMOS (LUIZ) 60' / SALA 4	09h15 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 4	10h15 - MAT PILATES (ALINY) 45' / SALA 4	09h15 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 4	
	11h00 - JAZZ (JULIANA) 45' / SALA 4	10h00 - MULTI PLATINUM (LUCIA/NEY) 60' / SALA 4	11h00 - RITMOS (LUIZ) 45' / SALA 4	10h00 - MULTI PLATINUM (LUCIA/NEY) 60' / SALA 4	
		10h00 - POWER ABS (VAGNER) 30' / SALA 3		10h00 - POWER ABS (VAGNER) 30' / SALA 3	
TARDE		10h30 - ALONGAMENTO (VAGNER) 30' / SALA 3		10h30 - ALONGAMENTO (VAGNER) 30' / SALA 3	
		11h00 - ALONG. PLATINUM (LUCIA/NEY) 30' / SALA 4		11h00 - ALONGPLATINUM. (LUCIA/NEY) 30' / SALA 4	
	15h45 - YOGA (SANDRA) 60' / SALA 4	12h00 - ORANGE ZONE (VAGNER) 45' / SALA OZ	15h45 - YOGA (SANDRA) 60' / SALA 4	12h00 - ORANGE ZONE (VAGNER) 45' / SALA OZ	17h15 - MAT PILATES (ALINY) 45' / SALA 4
	17h30 - HOPPING (LUCY) 30' / SALA 4	12h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	17h30 - HOPPING (LUCY) 30' / SALA 4	12h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	
	17h45 - LOCAL (ALEX) 30' / SALA 3	15h15 - RITMOS PLATINUM (ALINY) 45' / SALA 4	17h45 - LOCAL (ALEX) 30' / SALA 3	15h15 - RITMOS PLATINUM (ALINY) 45' / SALA 4	
		16h00 - POWER ABS (ALINY) 30' / SALA 4		16h00 - POWER ABS (ALINY) 30' / SALA 4	
		16h30 - ALONGAMENTO (ALINY) 30' / SALA 4		16h30 - ALONGAMENTO (ALINY) 30' / SALA 4	
		17h00 - GAP (ALESSANDRA) 30' / SALA 4		17h00 - GAP (ALESSANDRA) 30' / SALA 4	
NOITE		17h30 - YOGA (ROBSON) 45' / SALA 4		17h30 - YOGA (ROBSON) 45' / SALA 4	
		17h30 - ORANGE ZONE (ALINY) 60' / SALA OZ		17h30 - ORANGE ZONE (ALINY) 60' / SALA OZ	
	18h00 - RITMOS (MARI) 60' / SALA 4	18h00 - JAZZ (JULIANA) 45' / SALA 3	18h00 - RITMOS (MARI) 60' / SALA 4	18h00 - JAZZ (JULIANA) 45' / SALA 3	18h15 - SPINNING (ALEX) 45' / SALA SPIN.
	18h15 - GAP (ALEX) 30' / SALA 3	18h30 - SPINNING (ALESSANDRA) 45' / SALA SPIN.	18h15 - GAP (ALEX) 30' / SALA 3	18h30 - SPINNING (ALESSANDRA) 45' / SALA SPIN.	18h15 - HOPPING (ALINY) 45' / SALA 4
	18h15 - ORANGE ZONE (RAFAEL) 45' / SALA OZ	18h45 - MAT PILATES (ALINY) 45' / SALA 4	18h15 - ORANGE ZONE (RAFAEL) 45' / SALA OZ	18h45 - MAT PILATES (ALINY) 45' / SALA 4	19h00 - POWER ABS (ALEX) 15' / SALA 3
	18h15 - SPINNING (LUCY) 60' / SALA SPIN.	19h00 - CAPOEIRA (BRUNO) 60' / SALA 3	18h15 - SPINNING (LUCY) 60' / SALA SPIN.	19h00 - CAPOEIRA (BRUNO) 60' / SALA 3	19h15 - MAT PILATES (ALEX) 45' / SALA 3
	18h45 - MAT PILATES (ALEX) 45' / SALA 3	19h00 - BOXE (AMANDA) 60' / TATAME	18h45 - MAT PILATES (ALEX) 45' / SALA 3	19h00 - BOXE (AMANDA) 60' / TATAME	19h15 - RITMOS (MARI) 45' / SALA 4
	18h50 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	19h30 - ORANGE ZONE (TANIA) 60' / SALA OZ	18h50 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	19h30 - ORANGE ZONE (TANIA) 60' / SALA OZ	20h00 - JIU JITSU (BRUNO) 60' / TATAME
	19h00 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	19h30 - RITMOS (LUIZ) 45' / SALA 4	19h00 - YOGA (SANDRA) 45' / SALA 4	19h30 - RITMOS (LUIZ) 45' / SALA 4	
	19h45 - SPINNING (ALEX) 45' / SALA SPIN.	20h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	19h45 - SPINNING (ALEX) 45' / SALA SPIN.	20h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	
	20h00 - RITMOS (LUIZ) 45' / SALA 4	20h00 - SPINNING (DANIEL) 45' / SALA SPIN.	20h00 - RITMOS (LUIZ) 45' / SALA 4	20h00 - SPINNING (DANIEL) 45' / SALA SPIN.	
	20h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	20h00 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 3	20h00 - HIDRO COND. (JACQUELINE) 45' / PISC. PEQUENA	20h00 - YOGA (VILMA) 45' / SALA 3	
	20h00 - JIU JITSU (BRUNO) 60' / TATAME	20h10 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	20h00 - JIU JITSU (BRUNO) 60' / TATAME	20h10 - MUAY THAI (VINÍCIUS) 60' / TATAME	
	20h00 - ORANGE ZONE (LUCY) 60' / SALA OZ	20h15 - HOPPING (ALINY) 45' / SALA 4	20h00 - ORANGE ZONE (LUCY) 60' / SALA OZ	20h15 - HOPPING (ALINY) 45' / SALA 4	
	20h30 - MAT PILATES (ALEX) 45' / SALA 3		20h30 - MAT PILATES (ALEX) 45' / SALA 3		



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	06h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	06h00 - TREINAMENTO (FÁBIO) 60' / PISCINA	06h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	06h00 - TREINAMENTO (FÁBIO) 60' / PISCINA	06h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA
	07h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	07h00 - TREINAMENTO (FÁBIO) 60' / PISCINA	07h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	07h00 - TREINAMENTO (FÁBIO) 60' / PISCINA	07h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA
	08h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	08h00 - FLEX TIME (FÁBIO) 60' / PISCINA	08h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA	08h00 - FLEX TIME (FÁBIO) 60' / PISCINA	08h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA
	09h00 - FLEX TIME (LADY) 60' / PISCINA	09h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	09h00 - FLEX TIME (VITOR) 60' / PISCINA	09h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	09h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA
	10h00 - FLEX TIME (LADY) 60' / PISCINA	10h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	10h00 - FLEX TIME (VITOR) 60' / PISCINA	10h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	10h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA
	11h00 - FLEX TIME (LADY) 60' / PISCINA	11h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	11h00 - FLEX TIME (VITOR) 60' / PISCINA	11h00 - FLEX TIME (JÉSSICA) 60' / PISCINA	11h00 - FLEX TIME (BRUNO) 60' / PISCINA
TARDE	12h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA	14h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	12h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA	14h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	12h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA
	13h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA	15h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	13h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA	15h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	13h00 - FLEX TIME (PRISCILA) 60' / PISCINA
	14h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	16h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	14h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	16h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	17h00 - FLEX TIME (JOSY) 60' / PISCINA
	15h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	17h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	15h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA	17h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	
	16h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA		16h00 - HORÁRIO LIVRE (BEATRIZ) 60' / PISCINA		
	17h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA		17h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA		
NOITE	18h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	18h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	18h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	18h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	18h00 - FLEX TIME (JOSY) 60' / PISCINA
	19h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	19h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	19h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	19h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	19h00 - FLEX TIME (JOSY) 60' / PISCINA
	20h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	20h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	20h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	20h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	20h00 - FLEX TIME (JOSY) 60' / PISCINA
	21h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	21h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	21h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	21h00 - FLEX TIME (GABRIEL) 60' / PISCINA	



SÁBADO

08h45 - ORANGE ZONE
(YURI) 60' / SALA OZ (temporária)

10h00 - SPINNING
60' / SALA SPIN.

10h00 - ORANGE ZONE
(YURI) 60' / SALA OZ

11h00 - POWER ABS
15' / SALA 4

11h15 - ALONGAMENTO
15' / SALA 4

HORÁRIO DA PISCINA - FLEX TIME

SEGUNDA E QUARTA

06H00 ÀS 14H00 E 17H00 ÀS 22H00

TERÇA E QUINTA

08H00 ÀS 12H00 E 17H00 ÀS 22H00

SEXTA

06H00 ÀS 14H00 E 17H00 ÀS 21H00

SÁBADOS E FERIADOS

08H00 ÀS 14H00

DOMINGOS

08H00 ÀS 13H45

HORÁRIO DA PISCINA - TREINAMENTO

TERÇA E QUINTA

06H00 ÀS 08H00

HORÁRIO DA PISCINA - LIVRE

SEGUNDA A QUINTA

14H00 ÀS 17H00

SEXTA DAS 14H ÀS 17H - PISCINA FECHADA PARA LIMPEZA

HORÁRIO DA ACADEMIA

SEGUNDA A SEXTA

05H30 ÀS 23H00

SÁBADOS E FERIADOS

08H00 ÀS 15H00

DOMINGOS

08H00 ÀS 14H00

HORÁRIO CHILD CARE

SEGUNDA A SEXTA

08H00 ÀS 14H00 E 15H00 ÀS 21H00

SÁBADO

09H00 ÀS 13H00