



BABY

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	09h50 - 10h20		09h50 - 10h20
	NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')
09h55 - 10h25		09h55 - 10h25	
NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')	
	10h25 - 10h55		10h25 - 10h55
	NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')
	14h00 - 14h30		14h00 - 14h30
	NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')
	14h30 - 15h00		14h30 - 15h00
	NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')
16h45 - 17h15		16h45 - 17h15	
NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	
17h20 - 17h50		17h20 - 17h50	
NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')	
18h10 - 18h40		18h10 - 18h40	
NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')		NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 30')	

NATAÇÃO BB I e II

6 meses até 2 anos

NATAÇÃO BB III

2 anos até 3 anos



MANHÃ - 3 a 10 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	09h00 - 09h45		09h00 - 09h45
	BALLET 3 a 6 anos (sala 3)		BALLET 3 a 6 anos (sala 3)
09h00 - 09h45	09h00 - 09h45	09h00 - 09h45	09h00 - 09h45
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
09h00 - 09h45	09h00 - 09h45	09h00 - 09h45	09h00 - 09h45
NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
09h50 - 10h35		09h50 - 10h35	
COORDENAÇÃO E HABILIDADES 3 a 6 anos (tatame)		COORDENAÇÃO E HABILIDADES 3 a 6 anos (tatame)	
	10h00 - 10h45		10h00 - 10h45
	JUDO 5 a 10 anos (tatame)		JUDO 5 a 10 anos (tatame)
	10h25 - 11h10		10h25 - 11h10
	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
10h35 - 11h20		10h35 - 11h20	
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	
	11h00 - 11h45		11h00 - 11h45
	NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)		NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
	11h00 - 11h45		11h00 - 11h45
	APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)		APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)

HORÁRIOS DE NATAÇÃO

Para as aulas de natação
verifique a disponibilidade
de vagas com o consultor.

ESPAÇO KIDS

SEGUNDA A SEXTA:

manhã - 08h às 14h
tarde/noite - 15h às 21h

SÁBADO:

manhã/tarde - 09h às 13h

ATENÇÃO RESPONSÁVEL!

No período em que a
criança estiver em aula
ou no espaço kids, não é
permitido se ausentar das
dependências da academia.



TARDE - 3 a 10 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
15h00 - 15h45 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
15h00 - 15h45 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h00 - 15h45 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
15h00 - 15h45 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h00 - 15h45 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h00 - 15h45 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h00 - 15h45 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)
15h55 - 16h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
15h55 - 16h40 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	15h55 - 16h40 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
15h55 - 16h40 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h55 - 16h40 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h55 - 16h40 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	15h55 - 16h40 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)
16h00 - 16h45 JAZZ 7 a 10 anos (sala 3)	16h00 - 16h45 CAPOEIRA 3 a 6 anos (tatame)	16h00 - 16h45 JAZZ 7 a 10 anos (sala 3)	16h00 - 16h45 CAPOEIRA 3 a 6 anos (tatame)
16h00 - 16h45 JUDO 3 a 6 anos (tatame)		16h00 - 16h45 JUDO 3 a 6 anos (tatame)	
	16h50 - 17h35 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		16h50 - 17h35 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
	16h50 - 17h35 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)		16h50 - 17h35 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
16h50 - 17h35 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	16h50 - 17h35 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	16h50 - 17h35 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	16h50 - 17h35 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)
17h00 - 17h45 BALLET 3 a 6 anos (sala 3)	17h00 - 17h45 CAPOEIRA 7 a 14 anos (tatame)	17h00 - 17h45 BALLET 3 a 6 anos (sala 3)	17h00 - 17h45 CAPOEIRA 7 a 14 anos (tatame)
17h00 - 17h45 JUDO 7 a 10 anos (tatame)	17h00 - 17h45 RITMOS 7 a 10 anos (sala 3)	17h00 - 17h45 JUDO 7 a 10 anos (tatame)	17h00 - 17h45 RITMOS 7 a 10 anos (sala 3)
17h20 - 18h05 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		17h20 - 18h05 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	
	17h45 - 18h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		17h45 - 18h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
	17h45 - 18h30 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)		17h45 - 18h30 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
	17h45 - 18h30 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)		17h45 - 18h30 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)
17h55 - 18h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		17h55 - 18h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	
	18h40 - 19h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		18h40 - 19h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)
	18h40 - 19h25 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)		18h40 - 19h25 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)
18h40 - 19h25 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	18h40 - 19h25 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	18h40 - 19h25 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)	18h40 - 19h25 APERFEIÇOAMENTO 7 a 10 anos (piscina grande)
18h50 - 19h35 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)		18h50 - 19h35 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 3 a 5 anos (piscina pequena)	
18h50 - 19h35 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)		18h50 - 19h35 NATAÇÃO INICIAÇÃO 5 a 9 anos (piscina pequena)	

MANHÃ / TARDE / NOITE - 11 a 14 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h45 - 09h00		08h45 - 09h00		
POWER ABS (sala 3)		POWER ABS (sala 3)		
09h00 - 09h15		09h00 - 09h15		
ALONGAMENTO (sala 3)		ALONGAMENTO (sala 3)		
10h00 - 11h00				10h00 - 11h00
RITMOS (sala 4)				RITMOS (sala 4)
	11h00 - 11h45	11h00 - 11h45	11h00 - 11h45	
	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	RITMOS (sala 4)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
15h00 - 15h45	15h00 - 15h45	15h00 - 15h45	15h00 - 15h45	
APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
15h45 - 16h45		15h45 - 16h45		
YOGA (sala 4)		YOGA (sala 4)		
15h55 - 16h40	15h55 - 16h40	15h55 - 16h40	15h55 - 16h40	
APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
	16h00 - 16h30		16h00 - 16h30	
	POWER ABS (sala 4)		POWER ABS (sala 4)	
	16h30 - 17h00		16h30 - 17h00	
	ALONGAMENTO (sala 4)		ALONGAMENTO (sala 4)	
16h50 - 17h35	16h50 - 17h35	16h50 - 17h35	16h50 - 17h35	
APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
	17h30 - 18h15		17h30 - 18h15	
	YOGA (sala 4)		YOGA (sala 4)	
	17h45 - 18h30		17h45 - 18h30	
	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)		APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
				18h15 - 19h00
				HOPPING (sala 4)
18h00 - 18h45		18h00 - 18h45		18h15 - 19h00
JUDÔ (tatame)		JUDÔ (tatame)		SPINNING (sala spin.)
18h00 - 19h00	18h15 - 19h00	18h00 - 19h00	18h15 - 19h00	
RITMOS (sala 4)	BOXE - 9 a 14 anos (tatame)	RITMOS (sala 4)	BOXE - 9 a 14 anos (tatame)	
18h40 - 19h25	18h40 - 19h25	18h40 - 19h25	18h40 - 19h25	
APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	APERFEIÇOAMENTO (piscina grande)	
				19h00 - 19h15
				POWER ABS (sala 3)
				19h15 - 20h00
				MAT PILATES (sala 3)
	19h30 - 20h15		19h30 - 20h15	19h15 - 20h00
	RITMOS (sala 4)		RITMOS (sala 4)	RITMOS (sala 4)
19h45 - 20h30	20h00 - 20h45	19h45 - 20h30	20h00 - 20h45	
SPINNING (sala spin.)	YOGA (sala 3)	SPINNING (sala spin.)	YOGA (sala 3)	
20h00 - 20h45	20h00 - 20h45	20h00 - 20h45	20h00 - 20h45	
RITMOS (sala 4)	SPINNING (sala spin.)	RITMOS (sala 4)	SPINNING (sala spin.)	
	20h15 - 20h45		20h15 - 20h45	
	HOPPING (sala 4)		HOPPING (sala 4)	

