

MAPA de AULAS

Segunda-feira**Terça-feira****Quarta-feira****Quinta-feira****Sexta-feira****Sábado**

07:30

HIDROTERAPIA

07:30

08:30

HIDROTERAPIA

08:30

09:15

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

09:15

09:30

NATAÇÃO COLÉGIO AFL

09:30

10:00

NATAÇÃO INTER./BÉBÉS

10:00

10:30

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

10:30

11:30

HIDROTERAPIA

NATAÇÃO ADULTOS

11:30

12:50

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

12:30

15:30

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30

17:30

HIDROTERAPIA

17:30

18:15

HIDROGINÁSTICA

18:15

18:30

NATAÇÃO INICIAÇÃO

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

18:30

19:20

NATAÇÃO ADULTOS

HIDROGINÁSTICA

NATAÇÃO ADULTOS

HIDROGINÁSTICA

19:20

MAPA de AULAS

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:30	LOCALIZADA	PILATES CLÍNICO	LOCALIZADA		PILATES	07:30
08:30	PILATES			RPG		08:30
09:30	LOCALIZADA	TAI-CHI	YOGA	TAI-CHI	LOCALIZADA	PILATES 09:30
10:30	LOCALIZADA Universidade Sênior		Danças de Salão (10h20) Universidade Sênior	PILATES CLÍNICO	YOGA	LOCALIZADA 10:30
11:30		RPG	PILATES	Mindfulness & Meditação		11:30
12:30	SALSATION	ZUMBA	PUMP ABF	SALSATION	ZUMBA	12:30
14:30		Treino de Força (14h30) Universidade Sênior			Treino de Força (14h30) Universidade Sênior	14:30
16:30	MOBILIDADE 30'	PILATES		PILATES		16:30
17:30		TAI-CHI	LOCALIZADA		LOCALIZADA	17:30
18:30	LOCALIZADA	YOGA		YOGA	PILATES	18:30
19:30	PILATES	PUMP ABF	PILATES	SALSATION		19:30