

AULAS DE GRUPO

Março 2025

2ªFeira

1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO LILLIAN- 20'	
1	11 15	SÉNIOR ATIVO TIAGO- 60'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	18 00	MOBILITY DAVID- 20'	
3	18 00	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 30	TOTAL BODY DAVID- 40'	
3	19 00	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	19 15	FUNCIONAL STRONG HÉLDER- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

3ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE HÉLDER-	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
1	13 00	FUNCIONAL STRONG HÉLDER- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL JÚNIOR 8-10A TOMÁS- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

4ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PILATES ANABELA- 60'	
1	10 00	MOVIMENTO CATARINA- 20'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS CATARINA/GUILHERME 60'	
1	18 10	EXPRESS ABS PAULO- 20'	
3	18 15	BALLET MARIA COSTA- 45'	
1	18 30	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
1	19 15	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

5ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE DAVID- 45'	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
3	13 00	TRX DAVID- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL KIDS 4-7A LILLIAN- 30'	
3	17 50	ACTIVEBABY 6 MESES-3 ANOS LILLIAN- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

6ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO TIAGO- 20'	
1	11 00	SÉNIOR ATIVO SALA EXERCÍCIO	
1	13 00	YOGA JOANA- 60'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 15	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	
2	19 00	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

Sábado

1	09 00	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	09 00	BALLET MARIA COSTA - 45'	
3	09 45	HIP-HOP MARIA COSTA - 45'	
1	10 00	LOCALIZADA ANABELA- 45'	
3	10 30	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	11 00	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	11 15	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	

Legenda

	FORÇA		CURSO PILATES CLINICO
	CARDIO		CURSO KICKBOXING
	CORPO E MENTE		AULAS ABERTAS KID'S
	TURMAS KID'S		JUDO/BALLET/ ACTIVEBABY

TREINO DE FORÇA PARA JOVENS*

2ª 18h00-19h00 4ª 17h30-18h30 6ª 17h30-18h30

Agende na Recepção: Avaliação Acompanhado do Tutor em Sala de Exercício
Modalidade 1x 2x 3x semana - Treino em Estúdio e Sala de Exercício

*Oferta 1x/semana: para modalidades Júnior (11-15 anos)
Ballet - Hip Hop - Judo - Natação

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Março 2025



2°F a 6°F - 07h00 às 22h || **Sábados** - 08h30 às 13h15 e 15h às 18h45 || **Domingos e Feriados** - 08h30 às 13h

2ªFeira				3ªFeira				4ªFeira				5ªFeira				6ªFeira				Sábado				Domingo																			
Pistas: 1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4																							
08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				07 30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				07 30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA BERNARDO / ANABELA / CATARINA- 40'																			
				08 30 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								08 30 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								09 35 15-36m* HUGO				3a BERNARDO				09 35 06-36m*															
10 35 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA HÉLDER- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 15 06-14m* HUGO				4-5a BERNARDO				10 15 3-8a															
				11 15 MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / HÉLDER				11 30 HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11 15 MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / LILLIAN				11 30 HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11 00 6-8a BERNARDO				4-8a HUGO				11 00 4-8a															
12 10 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								12 10 HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO CATARINA- 40'								11 40 9-12a HUGO				8-12a BERNARDO				11 40 9-12a																			
14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'								14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				12 20 +12A- ADULTOS HUGO				+12A- ADULTOS BERNARDO				12 20 +12A- ADULTOS															
15 30 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				NATAÇÃO EM FAMÍLIA 16:00- 17:45 a partir dos 6 meses COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO				Manhã - Não há Piscina Livre																			
17 10 3-7a CATARINA				4-8a HUGO				17 10 9-12a BERNARDO				17 10 9-12a CATARINA				9-12a HUGO												17 10 ATIVIDADE POP. ESPECIAIS CATARINA- 40'															
17 50 3-5a BERNARDO				4-8a CATARINA				6-8a HUGO				17 50 3-5a HÉLDER				4-8a BERNARDO				6-10a HUGO / LILLIAN				6-10a CATARINA				17 50 3-5a BERNARDO				4-8a CATARINA											
18 35 9-12a CATARINA				9-12a BERNARDO				18 35 9-12a HÉLDER				9-12a BERNARDO				9-12a LILLIAN				18 35 18-36m CATARINA				3-6a LILLIAN				4-8a BERNARDO				6-8a HUGO				18 35 9-12a CATARINA				9-12a BERNARDO			
19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO				+12A- ADULTOS CATARINA				19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO				+12A- ADULTOS HÉLDER				19 20 +12A- ADULTOS CATARINA				19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO				17 50 HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				Piscina Livre Manhã - Não há Piscina Livre Tarde - 15h30- 18h45															
20 10 HIDROGINÁSTICA CATARINA / HÉLDER- / BERNARDO 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA HÉLDER- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'																															

Piscina Livre Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
 Noite - 20h-21h50
 Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-17h50
 Noite - 21h-21h50
 Condicionada: 20h-20h50; 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
 Noite - 20h-21h50
 Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-17h50
 Noite - 21h-21h50
 Condicionada: 20h-20h50; 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
 Noite - 20h-21h50
 Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
 Noite - 20h-21h50
 Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Testes Natação 3-8 anos:
2ª a 6ª 17h10 e 17h50
 *Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas