

SEGUNDA A SEXTA	06:30 ÀS 22:00
SÁBADO	08:00 ÀS 20:00
DOMINGO	08:00 ÀS 14:00
FERIADO	08:00 ÀS 20:00

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

07:15

08:00

09:15

09:30

10:00

10:15

10:30

10:30

11:00

12:45

16:30

18:00

18:30

18:30

19:30

19:30

19:45

19:45

NAT. BEBÉS 1

P 30'

NAT. BEBÉS 1

P 30'

NAT. AMA 1

P 45'

NAT. N 1

P 45'

NAT. BEBÉS 1

P 30'

NAT. AMA 1

P 45'

NAT. N 1

P 45'

NAT. AMA 2

P 45'

NAT. N 2

P 45'

NAT. AMA 2

P 45'

NAT. N 2

P 45'

NAT. ADULTOS

P 45'

OBSERVAÇÃO: A direção do clube reserva-se no direito de alterar, suspender e eliminar aulas sem aviso prévio.

- INTERVALADO ALTA INTENSIDADE
- CÁRDIO RESPIRATÓRIO
- DANÇA
- TONIFICAÇÃO MUSCULAR
- CORPO E MENTE
- AQUÁTICO

1
2
3
4
P
O
F

ESTÚDIO 1
ESTÚDIO 2
ESTÚDIO 3
ESTÚDIO 4
PISCINA
OUTDOOR
FUNCIONAL



* A atividade natação, é um serviço externo não incluído na mensalidade.

