

Natação e Fitness aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:00	A1 A2		A1 A2		A1 A2	
08:45	agua pilates		terapia		agua pilates	
09:30	hidro		hidro		hidro	BB
10:15	A1 A2	A1 A2	A1 A2	A1 A2	A1 A2	C0
11:00	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	hidro
11:45		agua pilates		terapia		
12:45		bike		a. cross training		
17:45	C2 C3		BB		C2 C3	
18:30	C0 C1		C0 C1		C0 C1	
19:15	hidro		a. cross training		hidro	
20:00	A1 A2		bike		A1 A2	

Classe e 2ª/4ª/6ª . 08:00 - 11:40 e 17:45 - 20:40
Tempo Livre 3ª/5ª . 10:15 - 13:25
sáb . 09:30 - 11:40

horário dos
cursos intensivos

A1	A2	C0	C1
----	----	----	----

Horário Ginásio Municipal
MS FIT Agosto

Aulas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12:45	pilates	cross training ⁽²⁾ zumba	pilates	pilates	pilates
19:00	pilates zumba	pilates salsation	yôga zumba	pilates zumba	pilates yôga
					cross training ⁽¹⁾

Cardio e Musculação 2ª a 6ª . 09:00 - 13:30 e 16:00 - 21:00

notas ginásio ms fit:

⁽¹⁾ exceto dia 8 ⁽²⁾ apenas dias 5 e 12

Acesso gratuito a clientes com inscrição válida para a época 2025/2026
Em agosto, encerrado nos fins de semana e no feriado de dia 15