

Natação e Fitness aquático

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

Classe e 2^a/4^a/6^a . 08:00 - 11:45 e 17:45 - 20h45
Tempo Livre 3^a e 5^a . 10:15 - 13:30
 sáb . 09:30 - 11:45

horário dos cursos intensivos

A1 A2 C0 C1