

Programa VIP					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
6h10 às 6h50	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
6h50 às 7h30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
7h30 às 8h10	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
8h10 às 8h50	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
8h50 às 9h30	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
9h30 às 10h10	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
10h10 às 10h50	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
14h00 às 14h40	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
14h40 às 15h20	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
15h20 às 16h00	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
		Hidroginástica		Hidroginástica	
16h às 16h40	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
16h40 às 17h20	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
17h20 às 18h	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
18h às 18h40	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
18h40 às 19h20	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
19h20 às 20h	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil
20h às 20h40	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
20h40 às 21h20	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil
21h20 às 22h	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil	Adulto e Infantil

Horário	Sábado
8h10 às 8h50	Adulto
8h50 às 9h30	Adulto e Infantil
	Hidroginástica
9h30 às 10h10	Adulto e Infantil
10h10 às 10h50	Adulto e Infantil
10h50 às 11h30	Adulto e Infantil
11h30 às 12h10	Adulto e Infantil

HORÁRIOS ADULTOS						
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7h	Combat 45' Sala 1	Spinning 30' Sala 2	Step 45' Sala 1	Jump 45' Sala 1	Spinning 30' Sala 2	
7h30		Pump 60' Sala 1			Pump 60' Sala 1	
7h45	Balance 45' Sala 1		Abdome 30' Sala 1			
7h50				Glúteo 30' Sala 1		
8h15			Along. 30' Sala 1			
8h30		Fit Dance Sala 1		Pilates Solo Sala 1		
8h35	Spinning 30' Sala 2					
9h						Pilates Solo Sala 1
10h						Spinning 30' Sala 2
						Taekwondo Sala 5
10h30						Abdome 30' Sala 1
11h						Fit Dance Sala 1
15h30				Fit Dance Sala 1		
16h	Pump 60' Sala 1		Pump 60' Sala 1			
16h30				Abdome 30' Sala 1		
17h	Spinning 30' Sala 2	Combat 45' Sala 1	Spinning 30' Sala 2	Glúteo 30' Sala 1		
17h30				Along. 30' Sala 1		
18h30		Jiu Jitsu Sala 5		Jiu Jitsu Sala 5		
	Step 45' Sala 1	Balance 45' Sala 1		Pump 60' Sala 1	Jump Sala 1	
19h	Glúteo 30' Sala 1		Pilates Solo Sala 1		Along. 30' Sala 1	
19h15		Jump 45' Sala 1				
19h30	Spinning 30' Sala 2			Spinning 30' Sala 2	Ritmos Sala 1	
19h40	Pilates Solo Sala 3					
20h			Fit Dance Sala 1			
	Sertanejo Sala 1	Muay Thai Sala 5	Sertanejo Sala 3	Muay Thai Sala 5	Taekwondo Sala 5	
20h10		Ritmos Sala 1				

HORÁRIOS KIDS						
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5	Karatê 8 a 15 anos Sala 5			
9h15	Ginas. Artística 5 a 15 anos Sala 5					
10h		Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5	Karatê 5 a 7 anos Sala 5			Taekwondo a partir de 5 anos Sala 5
14h	Ginas. Artística 5 a 15 anos Sala 5					
14h30			Karatê 5 a 7 anos Sala 5			
15h					Karatê 5 a 7 anos Sala 5	
15h15			Karatê 8 a 15 anos Sala 5			
15h45	Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5				Karatê 8 a 15 anos Sala 5	
16h		Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4			Musculação Kids 11 a 14 anos Sala 4	
16h45	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5					
18h	Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5	Baby Class 3 a 6 anos Sala 3	Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5	Baby Class 3 a 6 anos Sala 3	Ginas. Artística 5 a 10 anos Sala 5	
			Ritmos Kids 4 a 11 anos Sala 3			
18h15		Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4			Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4	
18h30			Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4	Musculação Kids 11 a 14 anos Sala 4		
18h45	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5			
18h50	Ritmos Kids 4 a 11 anos Sala 3					
19h		Musculação Kids 11 a 14 anos Sala 4		Baby Class 3 a 6 anos Sala 3	Musculação Kids 11 a 14 anos Sala 4	
		Ballet 7 a 15 anos Sala 3			Ginas. Artística 10 a 15 anos Sala 5	
19h30	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5			
20h					Taekwondo a partir de 5 anos Sala 5	