

Adulto						
Início	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
7h00	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				Gluteo 30' Sala 1		
8h00	Muay Thai Sala 5		Muay Thai Sala 5			
8h15			Alongamento 30' Sala 1			
8h30		Fit Dance 60' Sala 1		Pilates Solo Sala 1		
8h35	Spinning 30' Sala 2					
9h30		Pilates Solo Sala 1				
10h00						Taekwondo Sala 5
10h30						Yoga 60' Sala 1
11h30						Fit Dance 60' Sala 1
15h30				Fit Dance 60' Sala 1		
16h00	Pump 60' Sala 1		Pump 60' Sala 1			
16h10		Pilates Solo Sala 1			Pilates Solo Sala 1	
16h30				Abdome 30' Sala 1		
17h00	Spinning 30' Sala 2	Combat 45' Sala 1	Spinning 30' Sala 2	Gluteo 30' Sala 1		
17h30				Alongamento 30' Sala 1		
18h30	Step 30' Sala 1	Jiu Jitsu Sala 5		Jiu Jitsu Sala 5	Yoga 60' Sala 1	
		Balance 45' Sala 1		Pump 60' Sala 1		
19h00	Gluteo 30' Sala 1		Pilates Solo Sala 1			
19h15		Jump 45' Sala 1				
19h30	Spinning 30' Sala 2			Spinning 30' Sala 2	Ritmos Sala 1	
	Pilates Solo Sala 3					
20h00		Ritmos Sala 1	Fit Dance 60' Sala 1	Muay Thai Sala 5	Taekwondo Sala 5	
		Muay Thai Sala 5	Vanera 60' Sala 3			
20h20	Sertanejo Sala 1					

Quadro de horários - Terrestre  
Vila Matilde

Kids						
Início	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
9h00		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5	Karatê 8 a 15 anos Sala 5			
10h00		Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5	Karatê 5 a 7 anos Sala 5			Taekwondo a partir de 5 anos Sala 5
10h30				Gin. Artística 5 a 15 anos Sala 5		
14h30			Karatê 5 a 7 anos Sala 5	Gin. Artística 5 a 15 anos Sala 5		
15h00			Karatê 8 a 15 anos Sala 5		Karatê 5 a 7 anos Sala 5	
15h15						
15h45	Circo Infantil 4 a 7 anos Sala 5				Karatê 8 a 15 anos Sala 5	
16h00		Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4			Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4	
16h45	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5					
17h30					Gin. Artística 5 a 10 anos Sala 5	
18h00	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		
			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	
					Gin. Artística 5 a 10 anos Sala 5	
18h30	Ritmos Kids 4 a 11 anos Sala 3		Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4	Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4		
18h45	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5			
19h00		Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4		Baby Class 3 a 6 anos Sala 3	Musculação Kids 8 a 10 anos Sala 4	
		Ballet 7 a 15 anos Sala 3			Gin. Artística 11 a 15 anos Sala 5	
19h30	Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5		Circo Infantil 8 a 15 anos Sala 5			
20h00					Taekwondo a partir de 5 anos Sala 5	

Atualização 27/01/2025

\*sujeito a alteração

Leia o QR Code para fazer o download do aplicativo de agendamento de aulas:



## Quadro de horários PISCINA

Vila Matilde

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	Hidroginástica	Adulto	Hidroginástica	Adulto	Hidroginástica	Adulto	Hidroginástica
8h10 às 8h50	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
8h50 às 9h30	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
9h30 às 10h10	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
10h10 às 10h50	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
				Melhor Idade		Melhor Idade		Melhor Idade		Melhor Idade
14h00 às 14h40	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
14h40 às 15h20	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
15h20 às 16h00	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
16h00 às 16h40	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
16h40 às 17h20	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
17h20 às 18h00	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
18h00 às 18h40	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
18h40 às 19h20	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
19h20 às 20h00		Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
20h00 às 20h40	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil
20h40 às 21h20	Adulto	Infantil		Infantil	Adulto	Infantil		Infantil	Adulto	Infantil
21h20 às 22h00	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil	Adulto	Infantil

\*sujeito a alteração

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

Leia o QR Code para fazer o download do aplicativo de agendamento de aulas:

