

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	PILATES 30'	RPM 30'	HIDRO EXPRESS 30'	CROSS TRAINING 30'	BODY PUMP 30'		
09:30	PILATES 45'	HIDRO 45'			HIDRO 45'	PILATES 45'	
10:00		BODY BALANCE 45'	RPM 45'	GAP 30'		HIDRO 45'	
10:30	HIDRO 45'	LOCAL IZADA 45'	PILATES 45'	HIDRO 45'	PILATES 45'	FIT BOXE 10:45 45'	RPM 45'
11:00						RPM 45'	BODY PUMP 11h30 45'
12:00						CORE 30'	
12:45	RPM 45'	HIDRO 45'	BODY STEP 45'	PILATES 45'	BODY PUMP 45'		
13:00		GAP 30'					

15:30	GAP 30'	BODY PUMP 30'	RPM 30'				
16:30	PILATES 45'	BODY BALANCE 45'	HIDRO 45'	BODY PUMP 45'	HIDRO 45'		
17:30	BODY PUMP 30'		PILATES 45'				
18:15	LOCAL IZADA 45'	RPM 30'	BODY PUMP 30'	BODY BALANCE 45'	GAP 30'		

18:45			RPM 45'				
19:00	RPM 45'	PILATES 45'	CORE 30'	RPM 45'	ABS 10' sala esp. fofoio		
19:15	BODY STEP 45'	BODY PUMP 45'	BODY STEP 45'		BODY PUMP 45'		
20:15	HIDRO 45'	RPM 45'	HIDRO 45'	BODY PUMP 45'	RPM 30'		
20:30	CORE 30'	BODY BALANCE 45'	TRX 45'	PILATES 45'			

● Força / Tonificação ● Cardio / Queima calórica ● Alongamentos / Postura ● Piscina

*Nas aulas de Hidroginástico AW reserva-se o direito de ocupar a totalidade da piscina.

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09:30	EC 60' OSTEOPOROSE		YOGA 09:15 50'	EC 60' OSTEOPOROSE		EC 45' CROSSTEENS	
10:00	EC 60' HIPERTENSÃO		EC 60' HIPERTENSÃO				
11:20		NATAÇÃO ADULTOS 45'		NATAÇÃO ADULTOS 45'			
12:00						EC 45' CROSSTEENS	
18:00				EC 45' CROSSTEENS			
19:15	EC 60' COLUNA SAUDÁVEL			EC 60' COLUNA SAUDÁVEL			

HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
09:00						OURIÇOS DO MAR A	OURIÇOS DO MAR D
09:45						OURIÇOS DO MAR B	OURIÇOS DO MAR C
10:30							ALFO RRECAS B
10:45						ESTRELAS DO MAR G CAVALOS MARINHOS D	GOLFI NHOS C TUBA RÔES B
11:45						ESTRELAS DO MAR E ALFO RRECAS A	ESTRELAS DO MAR F CAVALOS MARINHOS E
18:00	ESTRELAS DO MAR A CAVALOS MARINHOS A	ESTRELAS DO MAR C CAVALOS MARINHOS B	CAVALOS MARINHOS D ESTRELAS DO MAR G	ESTRELAS DO MAR A CAVALOS MARINHOS A	ESTRELAS DO MAR C CAVALOS MARINHOS B		
18:15	ESTRELAS DO MAR B			ESTRELAS DO MAR B			
18:30	GOLFI NHOS A	GOLFI NHOS B	ESTRELAS DO MAR E ESTRELAS DO MAR F	GOLFI NHOS A	GOLFI NHOS B		
18:45	19:00 TUBA RÔES C	TUBA RÔES A	CAVALOS MARINHOS E TUBA RÔES B	19:00 TUBA RÔES C	TUBA RÔES A		

EXERCÍCIO CLÍNICO/CURSOS

AULAS DE NATACÃO