MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	PILATES 30'	RPM 30'	HIDRO 30' EXPRESS	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'					

TARDE

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'	TRX 45' NOVA AULA	PILATES 45'				
18:15	LOCAL IZADA 45'	RPM 30'	BODY PUMP 45'	BODY BALANCE 45'	GAP 30'		

NOITE

18:45			RPM 45'				
19:00	RPM 45'	PILATES 45'	CORE 30'	RPM 45'	ABS 10' EXPRESS sala ao lado		
19:15	BODY STEP 45'	BODY PUMP 45'	BODY STEP 45'	TRX 45' NOVA AULA	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'			

- Piscina
- Alongamentos / Postura
- Cardio / Queima calórrica
- Força / Tonificação

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

EXERCÍCIO CLÍNICO/CURSOS

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

AULAS DE NATAÇÃO

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 RÕES B	
11:45						ESTRELAS DO MAR E; ESTRELAS DO MAR F; ALFO RRECAS A; CAVALOS MARINHOS E	
18:00	ESTRELAS DO MAR A; CAVALOS MARINHOS A	ESTRELAS DO MAR C; ESTRELAS DO MAR D; CAVALOS MARINHOS B; CAVALOS MARINHOS C	CAVALOS MARINHOS D; ESTRELAS DO MAR G	ESTRELAS DO MAR A; CAVALOS MARINHOS A	ESTRELAS DO MAR C; ESTRELAS DO MAR D; CAVALOS MARINHOS B; CAVALOS MARINHOS C		
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 C	GOLFI NHOS A	GOLFI NHOS B; ALFO RRECAS C		
18:45	19:00 TUBA RÕES C	TUBA RÕES A	CAVALOS MARINHOS E; TUBA RÕES B	19:00 TUBA RÕES C	TUBA RÕES A		