

Horário Dança



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9:00 - 10:00						COMPETIÇÃO
10:00 - 11:00						COMPETIÇÃO
11:00 - 12:00						COMPETIÇÃO
18:30 - 19:30	MOVE 1 (6-9)	MOVE 4 (11-14)	MOVE 2 (9-11)	MOVE 1 (6-9)	MOVE 4 (11-14)	
19:30 - 20:30	MOVE 2 (9-11)	MOVE 3 (11-14)	MOVE 5 (15-18)	MOVE 3 (11-14)	MOVE 5 (15-18)	

- Estilos de dança: Hip-hop, Comercial, Acro Dance, Dance Competition

Horário Natação/Hidroginástica



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9:00 -						INICIADOS/JUVENIS 3 (10:00 - 10:45)
10:00 -						
10:15 -						JUNIORES/ADULTOS 3 (11:00 - 11:45)
11:15						
17:30 -			BEBÉS 3 (18:00 - 18:45)			
18:30 -	INICIADOS/JUVENIS 1 (18:30 - 19:15)		BENJAMINS (18:45 - 19:30)	INICIADOS/JUVENIS 2 (18:30 - 19:15)	BEBÉS 1 (accomp.) (19:15 - 19:45)	
19:30 -	JUNIORES/ADULTOS 1 (19:30 - 20:15)		INFANTIS (19:30 - 20:15)	JUNIORES/ADULTOS 2 (19:30 - 20:15)	BEBÉS 2 (accomp.) (19:45 - 20:15)	
20:30 -			HIDROGINÁSTICA 1 (20:15 - 21:00)		HIDROGINÁSTICA 2 (20:15 - 21:00)	
21:30						

Bebés 1 (6 meses aos 2 anos)

Bebés 3 (3 a 4 anos)

Infantis (6 a 8 anos)

Juvenis (10 a 12 anos)

Bebés 2 (2 a 3 anos)

Benjamins (4 a 6 anos)

Iniciados (8 a 10 anos)

Juniores/Adultos (mais de 12 anos)

Horário Fitness



	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado	
06:30 - 07:30			WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX		
07:30 - 08:30			WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX		
09:30 - 10:30		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX		
10:30 - 11:30		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX	TEAM WORKOUT	OPEN BOX
11:30 - 12:30	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX		OPEN BOX
12:45 - 13:45	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX			WORKOUT	OPEN BOX				
17:30 - 18:30	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX		
18:30 - 19:30	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX		
19:30 - 20:30	WORKOUT	PILATES	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	MOBILIDADE	WORKOUT	OPEN BOX		
20:30 - 21:30	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX			WORKOUT	OPEN BOX				