

# Horário Dança

A partir de 31 de Outubro 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30 - 11:00						COMPETIÇÃO INFANTIS
11:00 - 12:30						COMPETIÇÃO JUNIORES
18:30 - 19:20	DANCE KIDS	MOVE 4	DANCE KIDS		MOVE 4	
19:30 - 20:20			MOVE 3		MOVE 3	

Modalidades de Ensino: Hip Hop / Contemporâneo / Comercial / Tik Tok Trends / Break Dance / Dance Competition

# Horário Natação/Hidroginástica

A partir de 15 de Setembro 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9:00 -						<b>INICIADOS/JUVENIS 2</b> (10:00 - 10:45)
10:00 -						<b>JUNIORES/ADULTOS 2</b> (11:00 - 11:45)
10:15 -						
11:15 -						
11:30 -						
12:30						
17:30 -			<b>BEBÉS 3</b> (18:00 - 18:45)			
18:30 -			<b>BENJAMINS</b> (18:45 - 19:30)	<b>INICIADOS/JUVENIS 1</b> (18:30 - 19:15)	<b>BEBÉS 1 (acomp.)</b> (19:15 - 19:45)	
18:30 -			<b>INFANTIS</b> (19:30 - 20:15)	<b>JUNIORES/ADULTOS 1</b> (19:30 - 20:15)	<b>BEBÉS 2 (acomp.)</b> (19:45 - 20:15)	
19:30 -			<b>HIDROGINÁSTICA 1</b> (20:15 - 21:00)		<b>HIDROGINÁSTICA 2</b> (20:15 - 21:00)	
20:30 -						
21:30						

# Horário Fitness

A partir de 6 de Fevereiro 2023



	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		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	KIDS	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	WORKOUT	OPEN BOX	KIDS	
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				