

# AULAS DE GRUPO

## Março 2025

### 2ªFeira

1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO LILLIAN- 20'	
1	11 15	SÉNIOR ATIVO TIAGO- 60'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	18 00	MOBILITY DAVID- 20'	
3	18 00	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 30	TOTAL BODY DAVID- 40'	
3	19 00	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	19 15	FUNCIONAL STRONG HÉLDER- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

### 3ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE HÉLDER-	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
1	13 00	FUNCIONAL STRONG HÉLDER- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL JÚNIOR 8-10A TOMÁS- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

### 4ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PILATES ANABELA- 60'	
1	10 00	MOVIMENTO CATARINA- 20'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS CATARINA/GUILHERME 60'	
1	18 10	EXPRESS ABS PAULO- 20'	
3	18 15	BALLET MARIA COSTA- 45'	
1	18 30	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
1	19 15	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

### 5ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE DAVID- 45'	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
3	13 00	TRX DAVID- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL KIDS 4-7A LILLIAN- 30'	
3	17 50	ACTIVEBABY 6 MESES-3 ANOS LILLIAN- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

### 6ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO TIAGO- 20'	
1	11 00	SÉNIOR ATIVO SALA EXERCÍCIO	
1	13 00	YOGA JOANA- 60'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 15	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	
2	19 00	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

### Sábado

1	09 00	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	09 00	BALLET MARIA COSTA - 45'	
3	09 45	HIP-HOP MARIA COSTA - 45'	
1	10 00	LOCALIZADA ANABELA- 45'	
3	10 30	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	11 00	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	11 15	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	

#### Legenda

FORÇA		CURSO PILATES CLINICO	
CARDIO		CURSO KICKBOXING	
CORPO E MENTE		AULAS ABERTAS KID'S	
TURMAS KID'S			
JUDO/BALLET/ ACTIVEBABY			

### TREINO DE FORÇA PARA JOVENS\*

2ª 18h00-19h00 4ª 17h30-18h30 6ª 17h30-18h30

Agende na Recepção: Avaliação Acompanhado do Tutor em Sala de Exercício  
Modalidade 1x 2x 3x semana - Treino em Estúdio e Sala de Exercício

\*Oferta 1x/semana: para modalidades Júnior (11-15 anos)  
Ballet - Hip Hop - Judo - Natação

# ATIVIDADES AQUÁTICAS

# Março 2025



2°F a 6°F - 07h00 às 22h || **Sábados** - 08h30 às 13h15 e 15h às 18h45 || **Domingos e Feriados** - 08h30 às 13h

2ªFeira				3ªFeira				4ªFeira				5ªFeira				6ªFeira				Sábado				Domingo																			
Pistas:	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																			
08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				08:50	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				08:50	HIDROGINÁSTICA BERNARDO / ANABELA / CATARINA- 40'												
					08:30	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								08:30	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								09:35	15-36m* HUGO		3a BERNARDO		09:35	06-36m*														
10:35	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA HÉLDER- 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10:15	06-14m* HUGO		4-5a BERNARDO		10:15	3-8a												
					11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / HÉLDER				11:30	HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / LILLIAN				11:30	HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11:00	6-8a BERNARDO		4-8a HUGO		11:00	4-8a												
12:10	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								12:10	HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO CATARINA- 40'												11:40	9-12a HUGO		8-12a BERNARDO		11:40	9-12a															
14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'								14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'												14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				12:20	+12A- ADULTOS HUGO		+12A- ADULTOS BERNARDO		12:20	+12A- ADULTOS										
15:30	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				<b>NATAÇÃO EM FAMÍLIA</b> <b>16:00- 17:45</b> a partir dos 6 meses <b>COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO</b>								Manhã - Não há Piscina Livre										
17:10	3-7a CATARINA		4-8a HUGO		17:10	9-12a BERNARDO		9-12a		17:10	3-7a LILLIAN		4-8a HUGO		17:10	9-12a CATARINA		9-12a HUGO		17:10	CATARINA-40' ATIVIDADE POP. ESPECIAIS												Todas as aulas têm a duração de 40 min.										
17:50	3-5a BERNARDO		4-8a CATARINA		6-8a		6-10a		6-10a		17:50	3-5a HÉLDER		4-8a BERNARDO		6-10a HUGO / LILLIAN		6-10a		17:50	6-8a BERNARDO		6-8a CATARINA		6-10a CATARINA		6-10a		17:50	3-5a BERNARDO		4-8a CATARINA		Bebés									
18:35	9-12a CATARINA		9-12a BERNARDO		9-12a		9-12a		9-12a		18:35	9-12a HÉLDER		9-12a BERNARDO		9-12a LILLIAN		9-12a		18:35	18-36m CATARINA		3-6a LILLIAN		4-8a BERNARDO		6-8a HUGO		18:35	9-12a CATARINA		9-12a BERNARDO		9-12a		Pinguins - AMA1 Castores - AMA2 Focas- Nível 1							
19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO		+12A- ADULTOS CATARINA		+12A- ADULTOS		+12A- ADULTOS		+12A- ADULTOS		19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO		+12A- ADULTOS HÉLDER		+12A- ADULTOS		+12A- ADULTOS		19:20	+12A- ADULTOS CATARINA		+12A- ADULTOS		+12A- ADULTOS		+12A- ADULTOS		19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO		+12A- ADULTOS		Golfinhos- Nível 2 Tubarões- Nível 3									
20:10	HIDROGINÁSTICA CATARINA / HÉLDER- / BERNARDO 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA HÉLDER- 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				17:50	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				Piscina Livre Manhã - Não há Piscina Livre Tarde - 15h30- 18h45													

**Piscina Livre** Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50  
 Noite - 20h-21h50  
 Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde** - 12h-17h50  
**Noite** - 21h-21h50  
**Condicionada:** 20h-20h50; 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde** - 12h-14h30; 16h15- 17h50  
**Noite** - 20h-21h50  
**Condicionada:** 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde** - 12h-17h50  
**Noite** - 21h-21h50  
**Condicionada:** 20h-20h50; 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde** - 12h-14h30; 16h15- 17h50  
**Noite** - 20h-21h50  
**Condicionada:** 14h30-16h15; 20h-20h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde** - 12h-14h30; 16h15- 17h50  
**Noite** - 20h-21h50  
**Condicionada:** 14h30-16h15; 20h-20h50

**Testes Natação 3-8 anos:**  
 2ª a 6ª 17h10 e 17h50  
 \*Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas