



UNIDADE PENHA/ AQUÁTICO

NATAÇÃO ADULTO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 6H30-07H15 | 6H30-07H15 | 6H30-07H15 | 6H30-07H15 | 6H30-07H15 | - |
| 7H15 - 8H | 7H15 - 8H | 7H15 - 8H | 7H15 - 8H | 7H15 - 8H | - |
| 8H-8H45 | 8H-8H45 | 8H-8H45 | 8H-8H45 | 8H-8H45 | 8H-8H45 |
| 10H15-11 | 10H15-11 | 10H15-11 | 10H15-11 | 10H15-11 | 8H45 - 9H30 |
| 14H15 - 15H | - | 14H15 - 15H | - | 14H15 - 15H | |
| 15H45 - 16H30 | 15H45-16H30 | 15H45 - 16H30 | 15H45-16H30 | 15H45 - 16H30 | |
| - | 17H15 - 18H | - | 17H15 - 18H | - | |
| 18H45 - 19H30 | - | 18H45 - 19H30 | - | 18H45 - 19H30 | |
| - | - | - | - | 19H30 - 20H15 | |
| 20H15 - 21H | 20H15 - 21H | 20H15 - 21H | 20H15 - 21H | 20H15 - 21H | |
| - | 21H - 21H45 | - | 21H - 21H45 | - | |

NATAÇÃO INFANTIL

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 8H45 - 9H30 | 10H15 - 11H |
| 15H - 15H45 | - |
| 17H15 - 18H | - | 17H15 - 18H | - | 17H15 - 18H | - |
| 18H-18H45 | 18H-18H45 | 18H-18H45 | 18H-18H45 | 18H-18H45 | - |
| - | 18H45 - 19H30 | - | 18H45 - 19H30 | - | - |
| 19H30 - 20H15 | |

NATAÇÃO BABY (1-3 ANOS)

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|
| - | 9H30 - 10-15 | - | 9H30 - 10-15 | - | 9H30 - 10-15 |
| - | 17H-17H45 | - | 17H-17H45 | - | - |

HIDROGINÁSTICA

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 9H30 - 10-15 | 10H15 - 11H |
| 16H30 - 17H15 | - |
| 19H30 - 20H15 | 19H30 - 20H15 | 19H30 - 20H15 | 19H30 - 20H15 | - | - |



UNIDADE PENHA / GINÁSTICA

CONDICIONAMENTO FÍSICO / FORÇA

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|------------|-------|-----|-------|-------|-------|
| LOCAL | 19H15 | | | | 8H |
| GAP | 8H | | 8H | | 19H15 |
| | | | 19H15 | | |
| FUNCIONAL | | | | | 19H15 |
| CIRCUITO | | | | 19H15 | |
| ABS | | | | | 8H45 |

DANÇA / RITMO

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|------------|-----|------|-----|-----|-----|
| FITDANCE | | 20H | | 20H | |
| RITMOS | | 7H15 | | | |

CARDIOVASCULAR / ALTA INTENSIDADE

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|-----------------|------|-------|------|------------|-----|
| BIKE (SPINNING) | | 15H | | 15H 20H | |
| JUMP | | 19H15 | | | |
| STEP | 7H15 | | | | |
| AEROMIX | | | 7H15 | | |

FLEXIBILIDADE / CORPO & MENTE

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|---------------|------|-------|------|-------|-----|
| PILATES | 20H | 8H | 20H | 8H | |
| ALONGAMENTO | 8H45 | | 8H45 | | |
| ABS/ALONG | | 20H | | | |
| PILATES/ALONG | | 15H45 | | 15H45 | |

MUSCULAÇÃO

SEG - SEX (6h - 22h)

SÁB (8H - 14H)



UNIDADE PENHA / ARTES MARCIAIS E KIDS

LUTAS

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| MUAY THAI | 20H30 | | 20H30 | | |
| JIUJITSU | | 20H30 | | 20H30 | |

GINÁSTICA E LUTAS KIDS

| MODALIDADE | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|----------------|-------|-----|-------|-----|-----|
| KIDS CLASS | 18H30 | | 18H30 | | |
| CIRCO | | 16H | | 16H | |
| MUAY THAI KIDS | 19H15 | | 19H15 | | |
| TAEKWONDO KIDS | | 19H | | 19H | |