



## UNIDADE JD. POPULAR/ AQUÁTICO

### NATAÇÃO ADULTO

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

### NATAÇÃO INFANTIL

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

### HIDROGINÁSTICA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
8H45 - 9H30	10H15 - 11H				
16H30 - 17H15	-				
-	20H15 - 21H	-	20H15 - 21H	-	-



## UNIDADE JD. POPULAR/ GINÁSTICA

### CONDICIONAMENTO FÍSICO / FORÇA

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
INFINITY BANDS		19H15 - 20H		20H - 20H45	
GAP		8H15 - 8H45			
FUNCIONAL			19H15 - 19H45	7H45 - 8H15	

### DANÇA / RITMO

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
DANÇA	8H - 8H45		8H - 8H45 15 - 15H45		

### CARDIOVASCULAR / ALTA INTENSIDADE

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
BIKE (SPINNING)	15H - 15H45 19H15 - 19H45	7H15 - 7H45 20H - 20H45		19H15 - 20H	7H15 - 8H
CARDIO		7H45 - 8H15			

### FLEXIBILIDADE / CORPO & MENTE

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
PILATES	15H45 - 16H30 20H15 - 20H45		7H15 - 8H 15H45 - 16H30 19H45 - 20H15	7H15 - 7H45	8H - 8H45
ALONGAMENTO	7H15 - 8H		20H15 - 20H45	8H15 - 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		19H45 - 20H45		19H45 - 20H45	
JIUJITSU	19H - 20H				18H - 19H

### GINÁSTICA E LUTAS KIDS

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CIRCO KIDS	16H - 17H		16H - 17H		
FUNCIONAL KIDS		18H45 - 19H15		18H45 - 19H15	
JIU JITSU KIDS (4 - 8 ANOS)		18H - 18H45		18H - 18H45	
JIU JITSU KIDS (4 - 8 ANOS)		18H45 - 19H30		18H45 - 19H30	