



UNIDADE VILA MATILDE / AQUÁTICO

## NATAÇÃO ADULTO

SEG-SEX

6H30 - 7H15      7H15 - 8H00      8H00 - 8H45      10H15 - 11H

---

SÁB

8H - 8H45.      8H45 - 9H30.      9H30 - 10H15

## NATAÇÃO INFANTIL

SEG-SEX

10H15 - 11H00      15H - 15H45.      18H - 18H45.      18H45 - 19H30

SÁB

10H15 - 11H00

## HIDROGINÁSTICA

SEG-SEX

8H45 - 9H30.      16H30 - 17H15.      19H30 - 20H15

SÁB

8H45 - 9H30



## UNIDADE VILA MATILDE / ARTES MARCIAIS E KIDS

**MUAY THAI ADULTO**

SEG E QUA | 20H - 21H

**JIU-JITSU ADULTO**

TER E QUI | 20H - 21H30

**KARATÊ ADULTO**

QUA | 21H - 21H40

SEX | 20H - 21H30

**MUAY THAI KIDS**

SEG E QUA | 19H- 20H

**KARATÊ KIDS**

TER E QUI | 18H45 - 20H

**FUNCIONAL KIDS**

QUA E SEX | 15H45 - 16H30

**CIRCO**

TER E QUI | 14H - 15H



## UNIDADE VILA MATILDE / GINÁSTICA

<b>LOCAL</b>	SEG E TER	7H15 - 8H
<b>PILATES</b>	SEG 8H - 8H45   TER 20H15 - 20H45   QUA 7H15 - 8H QUI 15H45 - 16H30	
<b>JUMP</b>	SEG E QUI	19H15 - 20H
<b>BIKE</b>	SEG 20H - 20H45   TER 6H30 - 7H15 E 15H - 15H45 QUI 6H30 - 7H15	
<b>ALONGAMENTO</b>	TER E QUI	8H - 8H45
<b>BALANCE</b>	TER	15H45 - 16H30
<b>AEROFIT</b>	TER	18H45 - 19H30
<b>PUMP/STEP</b>	TER	19H30 - 20H15
<b>DANÇA/BIKE</b>	QUA	20H - 20H45
<b>FUNCIONAL</b>	QUA	8H - 8H45 E 19H15 - 20H SEX 19H15 - 20H
<b>GAP</b>	QUI	7H15 - 8H
<b>RITMOS</b>	QUI	15H - 15H45
<b>AEROCombat</b>	QUI	20H - 20H45
<b>MUSCULAÇÃO</b>		SEG - SEX (6h - 22h) SÁB (8H - 14H)