



## UNIDADE PATRIARCA / AQUÁTICO

### NATAÇÃO ADULTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6H30-07H15	6H30-07H15	6H30-07H15	6H30-07H15	6H30-07H15	-
7H-8H	7H-8H	7H-8H	7H-8H	7H-8H	-
8H-8H45	8H-8H45	8H-8H45	8H-8H45	8H-8H45	8H-8H45
-	-	8H45-9H30	-	8H45-9H30	8H45 - 9H30
10H15-11	10H15-11	10H15-11	10H15-11	10H15-11	
-	15H - 15H45	-	15H - 15H45	-	
15H45 - 16H30					
17H15 - 18H	17H15 - 18H	17H15 - 18H	-	17H15 - 18H	
18H-18H45	-	18H-18H45	-	-	
-	-	-	-	-	
19H15 - 20H15	19H15 - 20H15	19H15 0 20H15	19H15 - 20H15	19H15 - 20H15	
-	20H15 - 21H	-	20H15 -21H	-	

### NATAÇÃO INFANTIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9H30 - 10-15	10H15 - 11H				
16H30 - 17H15	-				
-	18H - 18H45	-	18H - 18H45	18H - 18H45	-
18H45 - 19H30	18H45 - 19H30	18H45 - 19H30	18H45 - 19H30	-	-

### HIDROGINÁSTICA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
8H45 - 9H30	8H45 - 9H30	-	8H45 - 9H30	-	9H30 - 10H15
15H - 15H45	-	15H - 15H45	-	15H - 15H45	-
-	-	-	17H15 - 18H	-	-
20H15 - 21H	-	20H15 - 21H	-	-	-



UNIDADE PATRIARCA / ARTES MARCIAIS E KIDS

**MUAY THAI ADULTO**

SEG, QUA E SEX | 19H30 - 20H30

**TAEKWONDO ADULTO**

TER E QUI | 20H30 - 21H30



## UNIDADE PATRIARCA / GINÁSTICA

### CONDICIONAMENTO FÍSICO / FORÇA

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
LOCAL	8H - 8H45				
GAP				19H15 - 20H	
FUNCIONAL		18H45 - 19H15			
CIRCUITO			7H15 - 7H45		

### DANÇA / RITMO

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
FITDANCE					7H30 - 8H30
RITMOS	19H30 - 20H15	8H15 - 8H45		8H15 - 8H45	
ZUMBA		15H - 15H45	19H30 - 20H15	15H - 15H45	
DANÇA DO VENTRE					20H - 21H

### CARDIOVASCULAR / ALTA INTENSIDADE

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
BIKE (SPINNING)	18H45 - 19H30	7H15 - 7H45	18H45 - 19H30	7h15 - 7h45 18h45 - 19h30	
AEROFIGHT		19H15 - 20H			

### FLEXIBILIDADE / CORPO & MENTE

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

### INFANTIL / LÚDICO

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CIRCO KIDS					17H30 - 18H30

### MUSCULAÇÃO

SEG - SEX (6h - 22h)  
SÁB (8H - 14H)