



## UNIDADE ARTUR ALVIM / AQUÁTICO

### NATAÇÃO ADULTO

#### SEG-SEX

6H30 - 7H15	7H15 - 8H00	8H00 - 8H45	8H45 - 9H30	
15H45 - 16H30	16H30 - 17H15	17H15 - 18H	19H30 - 20H15	20H15 - 21H

---

#### SÁB

8H - 8H45.	8H15 - 11H00.	11H00 - 11H45
------------	---------------	---------------

### NATAÇÃO INFANTIL

#### SEG-SEX

9H30 - 10H15	10H15 - 11H00	15H - 15H45	18H - 18H45	18H45 - 19H30
--------------	---------------	-------------	-------------	---------------

#### SÁB

8H - 8H45.	10H15 - 11H00.	11H00 - 11H45
------------	----------------	---------------

### HIDROGINÁSTICA

#### SEG-SEX

8H45 - 9H30.	15H45 - 16H30.	19H30 - 20H15
--------------	----------------	---------------

#### SÁB

11H - 11H45
-------------



UNIDADE ARTUR ALVIM / ARTES MARCIAIS E KIDS

**MUAY THAI ADULTO**      SEG E QUA | 19H - 20H

**TAEKWONDO ADULTO**      TER E QUI | 20H - 21H30

**TAEKWONDO INFANTIL**      TER E QUI | 19H - 20H



## UNIDADE ARTUR ALVIM / GINÁSTICA

<b>BIKE</b>	SEG E QUA SÁB	7H15 - 8H 9H - 9H30 9H30 - 10H	SEG, TER E QUI TER	19H15 - 20H 20H - 20H45
<b>PILATES</b>	SEG TER E SEX	8H - 8H45 19H15 - 20H	TER E QUI	7H15- 8H
<b>ABS/ALONGAMENTO</b>	TER	8H- 8H45		
<b>DANÇA</b>	QUA	8H - 8H45		
<b>INFINITY BANDS</b>	QUI QUA SÁB	8H - 8H45 15H45 - 16H30 10H - 10H30	SEX TER	10H - 10H30 18H45 - 19H15
<b>ABDOMINAL</b>	SEG E QUA	18H45 - 19H15	SÁB	10H30 - 11H
<b>ZUMBA</b>	SEG E QUA	15H - 15H45	QUA	20H - 20H45
<b>STEP</b>	SEG	15H45 - 16H30	TER	20H - 20H45
<b>FITDANCE</b>	SEG	20H - 20H45		
<b>GAP</b>	QUA	19H15 - 20H		
<b>ALONGAMENTO</b>	SEX	20H - 20H45		
<b>MUSCULAÇÃO</b>		SEG - SEX (6h - 22h) SÁB (8H - 14H)		