

# CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

(acima de 13 anos)

SEGUNDA A SEXTA

6h às 21h

SÁBADO

8h às 12h

AGENDAMENTO DE HORA EM HORA

TEMPO MÁXIMO DE PERMANÊNCIA NO CCF É DE 1 HORA

## FUNCIONAL YLIFE

(acima de 13 anos)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7h15 - 8h	SALA 1	FUNC YLIFE		FUNC YLIFE		FUNC YLIFE	
8h - 8h45	SALA 1		FUNC YLIFE		FUNC YLIFE		
8h15 - 9h	SALA 1						FUNC YLIFE
18h15 - 19h	SALA 1		FUNC YLIFE		FUNC YLIFE		
19h15 - 20h	SALA 1	FUNC YLIFE	FUNC YLIFE	FUNC YLIFE	FUNC YLIFE	FUNC YLIFE	

## YFITNESS/YWELLNESS

JOVENS E ADULTOS (acima de 13 anos)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7h - 7h45	SALA 2	YCYCLING		YCYCLING			
7h15 - 8h	SALA 2		YPILATES		YPILATES		
8h - 8h30	SALA 2	YALONGAMENTO		YALONGAMENTO			
8h - 8h45	SALA 2					YGAP	
8h30 - 9h	SALA 2	YABS		YABS			
9h - 9h45	SALA 2		YPOWER		YPOWER		YCYCLING
10h - 10h45	SALA 2			YDANCE		YDANCE	YHATA YOGA
16h - 16h30	SALA 2		YALONGAMENTO		YALONGAMENTO		
17h30 - 18h15	SALA 1	YFITBALLET					
17h30 - 18h15	SALA 2			YSTEP			
17h45 - 18h30	SALA 2		YPILATES		YPILATES		
18h15 - 19h	SALA 1			YHATA YOGA		YHATA YOGA	
18h15 - 19h	SALA 2	YPOWER		YPOWER		YGAP	
18h30 - 19h	SALA 1	YLIFE CORE					
19h15 - 20h	SALA 2	YCYCLING	YDANCE	YJUMP	YDANCE	YCYCLING	

:: Os horários das atividades são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem prévio aviso.

## DESPORTO - JOVENS E ADULTOS (acima de 13 anos)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h - 10h	GINÁSIO						VÔLEI (18+)
10h - 11h	GINÁSIO						FUTSAL (18+)
18h - 19h	GINÁSIO	VÔLEI INIC (13/17)		VÔLEI INIC (13/17)		VÔLEI INIC (13/17)	
19h - 20h	GINÁSIO	VÔLEI INTER (13/17)	FUTSAL (18+)	VÔLEI INTER (13/17)	FUTSAL (18+)	VÔLEI INTER (13/17)	
20h - 21h	GINÁSIO	FUTSAL Masc (13/17)	VÔLEI (18+)	FUTSAL Masc (13/17)	VÔLEI (18+)	FUTSAL Masc (13/17)	

:: Nas aulas de desporto serão realizados treinamentos físicos e técnicos individuais, jogos coletivos não estão autorizados nesse momento.

# PISCINA - JOVENS E ADULTOS (acima de 13 anos)

## HIDROGINÁSTICA

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
8h - 8h45	PISC. INTERNA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
11h - 11h45	PISC. INTERNA						HIDROGINÁSTICA
19h15 - 20h	PISC. INTERNA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	

## NATAÇÃO ADULTO

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6h15 - 7h	PISC. INTERNA	NAT. NÍVEIS		NAT. NÍVEIS		NAT. NÍVEIS	
7h - 7h45	PISC. INTERNA	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	
8h - 8h45	PISC. INTERNA		N. ADAPT E NÍVEIS		N. ADAPT E NÍVEIS		
8h30 - 9h15	PISC. INTERNA						N. ADAPT E NÍVEIS
16h - 16h45	PISC. INTERNA		N. ADAPT E NÍVEIS		N. ADAPT E NÍVEIS		
16h30 - 17h15	PISC. INTERNA	N. ADAPT E NÍVEIS		N. ADAPT E NÍVEIS		N. ADAPT E NÍVEIS	
18h15 - 19h	PISC. INTERNA	NAT. NÍVEIS		NAT. NÍVEIS		NAT. NÍVEIS	
19h15 - 20h	PISC. INTERNA		NAT. ADAPTAÇÃO		NAT. ADAPTAÇÃO		
20h15 - 21h	PISC. INTERNA	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS	N. ADAPT E NÍVEIS		

## RAIA LIVRE - PISCINA INTERNA

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
6h - 7h		RAIA LIVRE		RAIA LIVRE			
8h - 9h							
9h - 10h						RAIA LIVRE	
10h - 11h					RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	
11h - 12h	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	
12h - 13h	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE		
13h - 14h	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE		
14h - 15h	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE		RAIA LIVRE			
20h - 21h					RAIA LIVRE		

## RAIA LIVRE - PISCINA EXTERNA

**SEGUNDA A SEXTA**

**6h às 21h**

**SÁBADO**

**8h às 12h**

**AGENDAMENTO DE HORA EM HORA**

**TEMPO MÁXIMO DE PERMANÊNCIA DE 1 HORA**

**:: Os horários das atividades são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem prévio aviso.**

**:: Devido ao decreto vigente, as duchas ainda não estão autorizadas**

**:: EM CASO DE RAIOS E DESCARGAS ELÉTRICAS, AS PISCINAS PODERÃO SER FECHADAS , SEM PRÉVIO AVISO, PARA A SEGURANÇA DE TODOS!**

## PISCINA - CRIANÇAS

### AQUABABY - 6 meses a 3 anos

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h50 - 10h20	PISC. INTERNA		AQUABABY		AQUABABY		
10h15 - 10h45	PISC. INTERNA						AQUABABY
17h30 - 18h	PISC. INTERNA			AQUABABY		AQUABABY	

**OBRIGATÓRIO O USO DO FACE SHIELD E TOUCA PELO RESPONSÁVEL E TOUCA VERMELHA PELO BEBÊ**

### BOINHA - 3 a 6 anos

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h30 - 10h	PISC. INTERNA						BO
10h15 - 10h45	PISC. INTERNA	BO		BO			
10h30 - 11h	PISC. INTERNA		BO		BO		
15h30 - 16h	PISC. INTERNA			BO		BO	
17h - 17h30	PISC. INTERNA		BO		BO		
18h30 - 19h	PISC. INTERNA		BO		BO		

**TOUCA VERMELHA**

**:: Os horários das atividades são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem prévio aviso.**

### ADAPTAÇÃO 1 - ADAPTAÇÃO 2

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h15 - 10h	PISC. INTERNA	A1 - A2		A1 - A2			
14h30 - 15h15	PISC. INTERNA			A1 - A2		A1 - A2	
17h45 - 18h30	PISC. INTERNA		A1 - A2		A1 - A2		

**TOUCA VERMELHA**

### NÍVEIS N1-N2-N3

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h - 9h45	PISC. INTERNA		N1-N2-N3		N1-N2-N3		
15h - 15h45	PISC. INTERNA		N1-N2-N3		N1-N2-N3		

**N1 - TOUCA LARANJA**

**N2 - TOUCA AMARELA**

**N3 - TOUCA BRANCA**

### HIDRO KIDS - 7 a 12 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h15 - 10h	PIS. INTERNA					HIDRO KIDS	
14h30 - 15h15	PIS. INTERNA	HIDRO KIDS					

**:: Os horários das atividades são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem prévio aviso.**

**:: Devido ao decreto vigente, as duchas ainda não estão autorizadas**

**:: EM CASO DE RAIOS E DESCARGAS ELÉTRICAS, AS PISCINAS PODERÃO SER FECHADAS , SEM PRÉVIO AVISO, PARA A SEGURANÇA DE TODOS!**

# ATIVIDADES CRIANÇAS - 3 A 12 ANOS

## DESPORTO

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h30 - 10h	GINÁSIO	INIC. ESPORTIVA 3 a 6 anos		INIC. ESPORTIVA 3 a 6 anos			
10h15 - 11h	GINÁSIO	ESC ESPORTES 7 á 10 anos		ESC ESPORTES 7 á 10 anos		ESC ESPORTES 7 á 10 anos	
14h45 - 15h15	GINÁSIO			INIC. ESPORTIVA 3 a 6 anos		INIC. ESPORTIVA 3 a 6 anos	
15h30 - 16h15	GINÁSIO	ESC ESPORTES sub 8 - 7-8 anos		ESC ESPORTES sub 8 - 7-8 anos		ESC ESPORTES sub 8 - 7-8 anos	
16h15 - 17h	GINÁSIO	ESC ESPORTES sub 10		ESC ESPORTES sub 10		ESC ESPORTES sub 10	
17h - 17h45	GINÁSIO	ESC ESPORTES sub 12		ESC ESPORTES sub 12		ESC ESPORTES sub 12	

## FUNCIONAL YLIFE KIDS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
11h - 11h30	SALA 1	YLIFE KIDS 7 a 9 anos	YLIFE KIDS 10 à 12 anos	YLIFE KIDS 7 a 9 anos	YLIFE KIDS 10 à 12 anos		
16h45 - 17h15	SALA 1		YLIFE KIDS 7 à 9 anos		YLIFE KIDS 7 à 9 anos		
17h15 - 17h45	SALA 1		YLIFE KIDS 10 à 12 anos		YLIFE KIDS 10 à 12 anos		

## JAZZ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
10h - 10h45	SALA 2		JAZZ INTER		JAZZ INTER		
15h45 - 16h30	SALA 2		JAZZ INICIANTE		JAZZ INICIANTE		
16h30 - 17h15	SALA 2			JAZZ AVANÇADO		JAZZ AVANÇADO	

## BALLET

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
9h - 9h30	SALA 1					BALLET 3 a 6 anos	
14h45 - 15h15	SALA 1			BALLET 3 a 6 anos		BALLET 3 a 6 anos	

## GINÁSTICA DE SOLO

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
15h - 15h45	SALA 2		GIN SOLO 7 à 12 anos		GIN SOLO 7 à 12 anos		

## YDANCE KIDS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
16h30 - 17h15	SALA 2	YDANCE KIDS 7 a 12 anos					

:: Os horários das atividades são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem prévio aviso.