

HORÁRIOS 2018|2019

	segunda		terça		quarta		quinta		sexta		sábado		domingo
07h15	Life Core 30'	09h15	Hidroginástica	07h15	GAP 30'	07h15	Cross Training 30'	09h00	Natação Adultos	09h20	Natação Crianças	11h00	Hidroginástica
09h00	Natação Adultos	09h45	Life Pilates	09h00	Natação Adultos	09h45	Life Pilates	09h30	ABS/Alongamentos	10h00	Natação Crianças	11h00	Life Circuit
09h45	Life + (pilates)	10h15	Hidroginástica	09h30	Tai Chi	10h15	Hidroginástica	10h15	Hidroginástica	09h45	Yôga		
10h15	Hidroginástica	11h00	Localizada	10h15	Hidroginástica	11h00	Localizada	10h45	Life +	10h15	Hidroginástica		
11h00	Life Cycle	11h15	Hidroginástica	10h45	Life +	11h15	Natação Adultos	13h00	Cross Training 30'	10h40	Natação Crianças		
13h00	Cross Training	11h15	Natação Adultos	11h00	Life Cycle	11h15	Hidroginástica	17h00	Hidroginástica	10h40	Natação Bebés		
16h00	Hidroginástica	12h45	Aquabike	12h45	Hidro Circuit	12h45	Aquabike	17h30	Total Fit	11h00	Localizada		
17h30	GAP 30'	13h00	Life Pilates	13h00	Cross Training 30'	17h10	Natação Crianças	17h20	Natação Crianças	11h10	Natação Transição		
17h20	Natação Crianças	17h10	Natação Crianças	16h00	Hidroginástica	17h50	Life Pilates	18h00	Life Pilates	11h20	Natação Crianças		
18h00	Natação Crianças	17h50	Natação Crianças	17h20	Life Pilates	17h50	Natação Crianças	18h00	Natação Crianças	11h40	Natação Bebés		
18h00	Alongamentos 40'	17h50	Yôga	17h20	Natação Crianças	18h00	GAP 30'	18h30	Natação G.Formação	12h10	Natação Adultos		
18h00	Life Jump	18h00	Total Jump	17h50	StepDance	18h30	Hidroginástica	18h40	Natação Crianças	12h15	Life Cycle		
18h30	Natação G.Formação	18h30	Hidroginástica	18h00	Natação Crianças	18h30	Transição	18h40	Life Cycle	15h00	Life Zumba		
18h40	Natação Crianças	18h30	Natação Bebés	18h30	Natação G.Formação	18h30	Natação Adultos	18h50	Life Core 30'	15h20	Natação Crianças		
18h40	Life Zumba	18h30	Natação Adultos	18h30	Matwork Express 30'	18h40	Karaté 40'	19h20	Life Combat	16h00	Natação Crianças		
18h50	Xfit 30'	18h50	Cross Training 30'	18h40	Life Dance Academy 40'	18h40	HIIT 30'	19h20	Natação Crianças	16h10	Life Cycle		
19h20	Step Local 30'	18h50	Karaté 40'	18h40	Natação Crianças	19h00	Natação Crianças	19h30	Hidroginástica				
19h20	Life Combat	19h00	Natação Crianças	19h15	Life Jump	19h20	Life Core 30'	19h40	Total Jump				
19h20	Natação Crianças	19h20	HIIT 30'	19h20	Ritmos	19h20	Natação Crianças	20h00	Cárdio Circuit Express 30'				
19h30	TRX EXPRESS 30'	19h20	Natação Crianças	19h20	Natação Crianças	19h20	Life Cycle	20h00	Natação Adultos				
19h30	Aquabike	19h40	Life Circuit	19h45	Aqua Jump	19h30	Aquabike	20h30	Boxe				
20h00	Natação Adultos	19h40	Natação Adultos	20h00	Natação Adultos	19h40	Natação Adultos						
20h10	Life Cycle	20h00	Life Pilates	20h10	Life Cycle	20h00	Life Pilates						
		20h00	Cárdio Circuit Express 30'	20h30	Boxe	20h00	TRX EXPRESS 30'						
						20h15	Life Zumba						

Nota: Os horários apresentados estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

...change your life!