

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	30' CROSS TRAINING	30' RPM	30' CX WORX	30' BODY PUMP			
10:00					45' PISCINA HIDRO		
10:30	45' PISCINA HIDRO	45' LOCALIZADA	50' PILATES	45' PISCINA HIDRO			
10:45					45' FITBOXE		
11:00	30' BODY PUMP	30' RPM	60' BODY BALANCE	30' GAP	50' PILATES acessórios	45' RPM	
12:00					30' CX WORX		
12:45	45' RPM	30' GAP	45' BODY STEP	50' PILATES	45' BODY PUMP		

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
16:30	50' PILATES	45' TRX Circuit	30' CX WORX	45' LOCALIZADA	45' BODY BALANCE		
17:30					45' TRX Strenght	60' BODY CIRCUIT	
18:15	30' LOCALIZADA	30' RPM	30' GAP	30' BODY BALANCE	30' CX WORX		

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19:00	45' CROSS TRAINING	50' PILATES	60' BODY CIRCUIT	45' RPM			
19:15		55' BODY PUMP	45' FITBOXE	45' BODY STEP	45' CROSS TRAINING		
19:30	45' RPM						
20:15		45' RPM	45' PISCINA HIDRO	55' BODY PUMP	30' RPM		
20:30	30' CX WORX	45' BODY BALANCE	45' TRX Strenght	45' PILATES			

AULAS DE NATAÇÃO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09:00						Ouriços do Mar 2 aulas / 2 aulas	Ouriços do Mar 2 aulas / 2 aulas
09:45						Ouriços do Mar 2 aulas / 2 aulas	Ouriços do Mar 2 aulas / 2 aulas
10:30							Alforrecas 2 aulas / 2 aulas
10:45						Cavalos Marinhos 2 aulas / 2 aulas	Golfinhos 2 aulas / 10 aulas
11:20	Natação Adultos			Natação Adultos			
11:45						Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas	Alforrecas 2 aulas / 2 aulas
16:30							
18:00	Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas	Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas	Cavalos Marinhos 2 aulas / 2 aulas	Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas	Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas		
18:30	Golfinhos 2 aulas / 10 aulas	Golfinhos 2 aulas / 10 aulas	Estrelas do Mar 2 aulas / 2 aulas	Golfinhos 2 aulas / 10 aulas	Golfinhos 2 aulas / 10 aulas		
18:45		Gang dos Tubarões 10 aulas / 10 aulas	Gang dos Tubarões 10 aulas / 10 aulas		Gang dos Tubarões 10 aulas / 10 aulas		

Força / Tonificação
 Cardio / Queima calórica
 Alongamento / Postura

* Nas aulas de hidroginástica o Axis Wellness reserva-se o direito de ocupar a totalidade da piscina.
 O sistema de senhas para as aulas existe para garantir maior segurança, conforto e eficiência.
 Observe o canto superior esquerdo das quadrículas a duração de cada aula.