

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	30' CROSS TRAINING	30' RPM	30' EX WORX	30' BODY PUMP			
10:00		45' 9:30 HIDRO NOVA AULA				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' EX WORX	
12:45	45' RPM	45' PISCINA HIDRO	45' RPM NOVA AULA	50' PILATES	45' BODY PUMP		
13:00		30' GAP					

TARDE

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

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19:00	45' CROSS TRAINING	50' PILATES	45' RPM NOVA AULA	45' RPM			
19:15	45' RPM	55' BODY PUMP	45' FITBOXE		45' CROSS TRAINING		
20:15		45' RPM	45' PISCINA HIDRO	55' BODY PUMP	30' RPM		
20:30	30' EX WORX	45' BODY BALANCE	45' TRX Strength	45' PILATES			

AULAS DE NATAÇÃO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09:00						Ouriços do Mar 8 anos / 8 anos	Ouriços do Mar 8 anos / 8 anos
09:45						Ouriços do Mar 8 anos / 8 anos	Ouriços do Mar 8 anos / 8 anos
10:30							Alforreças 2 anos / 2 anos 3 anos / 3 anos
10:45						Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos Gang dos Tubarões 10 anos / 10 anos
11:20	Natação Adultos			Natação Adultos			
11:45						Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos	Alforreças 2 anos / 2 anos 3 anos / 3 anos
16:30							
18:00	Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos		
18:30	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Estrelas do Mar 3 anos / 3 anos Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos		
18:45		Gang dos Tubarões 10 anos / 10 anos	Gang dos Tubarões 10 anos / 10 anos		Gang dos Tubarões 10 anos / 10 anos		

- 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.