

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	30'  CROSS TRAINING	30'  RPM	30'  EX WORX	30'  BODY PUMP			
10:00	EC 09:30 OSTEOPOROSE EC 10:00 HIPERTENSÃO 1 EC 10:00 COLUNA SAUDÁVEL 1	45' 9:30  HIDRO	EC 10:00 HIPERTENSÃO 1	EC 09:30 OSTEOPOROSE EC 10:00 COLUNA SAUDÁVEL 1	45' 9:30  HIDRO	EC 09:30 CROSS TEENS 45' PISCINA 45'  HIDRO	
10:30	45'  PISCINA 45'  HIDRO	45'  LOCALIZADA	50'  PILATES	45'  PISCINA 45'  HIDRO			
10:45						45'  FITBOXE	
11:00	30'  BODY PUMP		60'  BODY BALANCE	30'  GAP	50'  PILATES acessórios	45'  RPM	60'  BODY CIRCUIT
12:00	EC 12:15 HIPERTENSÃO 2			EC 12:15 HIPERTENSÃO 2		30'  EX WORX	
12:45	45'  RPM	45'  PISCINA 45'  HIDRO	45'  RPM	45'  PILATES acessórios	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		
17:00						45'  TRX Strength	
18:15	30'  LOCALIZADA	30'  RPM	30'  GAP	30'  BODY BALANCE	30'  GAP		

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19:00	45'  CROSS TRAINING	50'  PILATES	30'  RPM	45'  RPM	10' Sala de** exercício ABS Express		
19:15	45'  RPM	55'  BODY PUMP	45'  FITBOXE	30'  EX WORX	45'  CROSS TRAINING		
20:15		45'  RPM	45'  PISCINA 45'  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							
09:45							
10:30							Alforrecas 7 anos a 8 meses / 7 anos a 8 meses
10:45						Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos Golfinhos 8 anos / 10 anos Gang dos Tubarões 10 anos / 13 anos	
11:20	Natação Adultos			Natação Adultos			
11:45					Estrelas do Mar 7 anos / 8 anos Alforrecas 7 anos a 8 meses / 7 anos a 8 meses		
16:30							
18:00	Estrelas do Mar 7 anos / 8 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 8 anos / 8 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 8 anos / 8 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos	Estrelas do Mar 8 anos / 8 anos Cavalos Marinhos 8 anos / 8 anos		
18:30	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Estrelas do Mar 8 anos / 10 anos Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos	Golfinhos 8 anos / 10 anos		
18:45		Gang dos Tubarões 10 anos / 13 anos	Gang dos Tubarões 10 anos / 13 anos		Gang dos Tubarões 10 anos / 13 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 quadriculas a duração de cada aula.

\*\*ABS Express, aula de 10' de trabalho abdominal a realizar na sala de exercício

# Mapa de Aulas | Junho

