MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08:30	30' PISCINA HIDRO	30' PISCINA HIDRO	30' PISCINA HIDRO	30' PILATES			
09:00			30' STEP		45' PISCINA HIDRO		
09:45	30' CYCLING		45' 09:35 PILATES	30' LOCALIZADA			
10:00		30' PILATES					
10:30			Novidade 30' 10:25 PILATES	Novidade 30' 10:20 PILATES	45' PILATES		
11:00	45' PISCINA HIDRO	45' PISCINA HIDRO	45' PISCINA HIDRO	45' PISCINA HIDRO		45' CYCLING	
11:30					45' PISCINA HIDRO		
12:30	45' STEP LOCALIZADA		45' CYCLING CORE	Novidade 45' LOCALIZADA			

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
16:00	45' PISCINA HIDRO	30' CYCLING	45' PISCINA HIDRO	45' PISCINA HIDRO			

- 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.

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19:00		45' PUMP	45' CROSS TRAINING CORE		45' FITBOXE LOCALIZADA		
19:15	45' CYCLING			45' PILATES			
19:30		45' PISCINA HIDRO					
20:00		45' PILATES					
20:15	45' PISCINA HIDRO 45' TRX			45' PISCINA HIDRO 45' CYCLING			

AULAS DE NATAÇÃO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09:00						B 50' Cavalos Marinhos 4 anos / 5 anos I 50' Golfinhos 8 anos / 10 anos	
09:40						J 40' Alforrecas 3 anos e 4 meses / 5 anos e 4 meses	
10:20						G 30' Ouriços do Mar 6 meses / 1 ano	
18:00	A 50' Estrelas do Mar 3 anos / 5 anos	D 50' Golfinhos 8 anos / 10 anos	G 30' Ouriços do Mar 6 meses / 1 ano	A 50' Estrelas do Mar 3 anos / 5 anos	D 50' Golfinhos 8 anos / 10 anos	18:15 40' Alforrecas 3 anos e 4 meses / 5 anos e 4 meses	
18:20	B 50' Cavalos Marinhos 4 anos / 5 anos			B 50' Cavalos Marinhos 4 anos / 5 anos			
18:30		18:40 40' Alforrecas 3 anos e 4 meses / 5 anos e 4 meses	G 30' Ouriços do Mar 6 meses / 1 ano				
19:00	C 50' Estrelas do Mar 3 anos / 5 anos E 50' Gang dos Tubarões 10 anos / 12 anos		B 50' Cavalos Marinhos 4 anos / 5 anos	C 50' Estrelas do Mar 3 anos / 5 anos	19:15 E 50' Gang dos Tubarões 10 anos / 12 anos		
19:30			I 50' Golfinhos 8 anos / 10 anos				