

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	ABS EXPRESS 10	RPM 30	HIDRO EXPRESS 30	CROSS TRAINING 30	BODY PUMP 30		
09:30	PILATES 45	HIDRO 45			HIDRO 45	PILATES 45	
10:00		PILATES 45		GAP 30		HIDRO 45	
10:30	HIDRO 45	LOCAL IZADA 45	PILATES 45	HIDRO 45	PILATES 45	FIT BOXE 10:45 45	
11:00					RPM 45	BODY PUMP 11h30 45	
12:00					CORE 30		
12:45	RPM 45	HIDRO 45	BODY STEP 45	PILATES 45	BODY PUMP 45		
13:00		GAP 30					

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
15:30	GAP 30		TRX 30				
16:30	PILATES 45	BODY BALANCE 45	HIDRO 45	GAP 30	HIDRO 45		
18:15	LOCAL IZADA 30	RPM 30	TRX 30	BODY BALANCE 45	GAP 30		

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18:45			RPM 45				
19:00	RPM 45	PILATES 45	CORE 30	RPM 45	ABS EXPRESS 10		
19:15	TRX 45	BODY PUMP 45	NOVA AULA	BODY STEP 45	FIT BOXE 45	BODY PUMP 45	
20:15	HIDRO 45	RPM 45	HIDRO 45	BODY PUMP 45	RPM 30		
20:30	CORE 30	BODY BALANCE 45	TRX 45	PILATES 45			

● Força / Tonificação ● Cardio / Queima calórica ● Alongamentos / Postura ● Piscina

\*Nas aulas de Hidroginástica AW reserva-se o direito de ocupar a totalidade da piscina.

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09:30	EC 60' OSTEOPOROSE		YOGA 09:15 50	EC 60' OSTEOPOROSE		EC 45' CROSSTEENS	
10:00	EC 60' HIPERTENSÃO		EC 60' HIPERTENSÃO				
12:00						EC 45' CROSSKIDS	
19:15	EC 60' COLUNA SAUDÁVEL			EC 60' COLUNA SAUDÁVEL		EC 45' CROSSTEENS	
20:00			YOGA 50				

HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
09:00						OURIÇOS DO MAR A	OURIÇOS DO MAR D
09:45						OURIÇOS DO MAR B	OURIÇOS DO MAR C
10:30							ALFO FREGAS B
10:45						ES TRE LAS DO MAR G CAVALOS MARINHOS D	GOLFI NHOS C TUBA RÔES B
11:45						ES TRE LAS DO MAR E ES TRE LAS DO MAR F	ALFO FREGAS A CAVALOS MARINHOS E
18:00	ES TRE LAS DO MAR A CAVALOS MARINHOS A	ES TRE LAS DO MAR C CAVALOS MARINHOS B	CAVALOS MARINHOS D	ES TRE LAS DO MAR A CAVALOS MARINHOS A	ES TRE LAS DO MAR C CAVALOS MARINHOS B	ES TRE LAS DO MAR D CAVALOS MARINHOS C	
18:15	ES TRE LAS DO MAR B			ES TRE LAS DO MAR B			
18:30	GOLFI NHOS A	GOLFI NHOS B	ES TRE LAS DO MAR E	GOLFI NHOS A	GOLFI NHOS B		
18:45	TUBA RÔES C	TUBA RÔES A	CAVALOS MARINHOS E	TUBA RÔES B	TUBA RÔES C	TUBA RÔES A	

EXERCÍCIO CLÍNICO/CURSOS

AULAS DE NATAÇÃO