

PISCINA		
NATAÇÃO MATUTINO	SEG a SEX	Aula às 6h - 7h - 8h - 9h - 10h - 11h - 12h*
NATAÇÃO VESPERTINO	QUA e SEX	Aula às 17h
NATAÇÃO NOTURNO	SEG a SEX	Aula às 18h - 19h - 20h - 21h*
HIDROGINÁSTICA	SEG, QUA e SEX	Aula às 8h e 19h
PILATES		
Agendamentos diretamente com a professora. Disponibilidade nos períodos: matutino, vespertino e noturno.		
SALA DE DANÇA DA ACADEMIA		
RITMOS	TER e QUI	Aula às 17h10 e 18h
HIIT30	SEG, QUA e SEX	Aula às 6h30 e 12h10
TREINAMENTO FUNCIONAL	SEG, QUA e SEX	Aula às 7h e 17h10
AEROCAPOEIRA	SEG e QUA	Aula às 18h
GINÁSIO ESCOLA		
VOLEIBOL	TER	Aula às 17h10 e 18h45
TATAME		
LPF	SEG e QUA	Aula às 8h e 12h10
PISCINA		
NATAÇÃO MATUTINO (6 A 8 ANOS)	TER e QUI	Aula às 8h
NATAÇÃO MATUTINO (3 A 5 ANOS)	TER e QUI	Aula às 8h50
NATAÇÃO NOTURNO (3 A 5 ANOS)	SEG a QUI	Aula às 18 e 19h*
NATAÇÃO NOTURNO (6 A 8 ANOS)	SEG a QUI	Aula às 18 e 19h*
NATAÇÃO NOTURNO (9 A 12 ANOS)	SEG a QUI	Aula às 20h*
SALA DE DANÇA DA ACADEMIA		
FUNCIONAL KIDS	SEG, QUA e SEX	Aula às 8h15
SALA DE DANÇA DO GINÁSIO ESCOLA		
BABY CLASS (3 A 6 ANOS)	SEG e QUA	Aula às 15h30
JAZZ (6 A 12 ANOS)	SEG e SEX	Aula às 14h15
GINÁSIO ESCOLA		
FUTSAL (10 A 14 ANOS)	SEX	Aula às 13h30
FUTSAL (4 A 9 ANOS)	SEX	Aula às 15h30
GINÁSIO COLÉGIO		
BASQUETE (12+ ANOS)	TER e QUI	Aula às 11h50
TATAME		
JUDÔ (6 A 9 ANOS)	TER e QUI	Aula às 18h
JUDÔ (10 A 12 ANOS)	TER e QUI	Aula às 19h

*Horários disponíveis podem variar conforme o dia da semana.

Tempo de duração das aulas:
 • Hiit30 – 30min
 • Basquete – 1h

• Futsal e Voleibol – 1h30
 • Baby Class e Jazz – 40min
 • Demais aulas – 50min

Legenda ■ Modalidade adulto
■ Modalidade infantil