

ADULTO

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

SALA DE DANÇA DA ACADEMIA

HIIT30 | seg, qua e sex | Aula às 6h30 e 12h

Treinamento funcional | seg, qua e sex | Aula às 7h e 17h10

PILATES

Agendamentos diretamente com a professora.
seg a sex – das 7h às 20h

INFANTIL

PISCINA

Natação matutino (7 a 9 anos) | ter e qui | Aula às 8h e 8h50

Natação matutino (10 a 13 anos) | ter e qui | Aula às 8h

Natação matutino (4 a 6 anos) | ter e qui | Aula às 8h50

Natação noturno (4 a 6 anos) | seg a qui | Aula às 18h e 18h50

Natação noturno (7 a 9 anos) | ter a qui | Aula às 18h | seg a qui | Aula às 18h50

Natação noturno (10 a 13 anos) | seg a qui | Aula às 18h e 19h45

SALA DE DANÇA DO GINÁSIO ESCOLA

Baby class (3 a 6 anos) | seg e qua | Aula às 16h15

Jazz (7 a 11 anos) | seg e qua | Aula às 17h

Ginástica Rítmica (6 a 10 anos) | qui | Aula às 16h45

GINÁSIO ESCOLA

Futsal (10 a 15 anos) | sex | Aula às 13h

Futsal (4 a 9 anos) | sex | Aula às 15h

Handebol | ter | Aula às 12h40

Vôlei (11 a 14 anos) | seg e qua | Aula às 13h30

Vôlei (15 a 18 anos) | masculino | ter e qui | Aula às 13h30

Vôlei (15 a 18 anos) | feminino | ter e qui | Aula às 14h30

Basquete (15 a 18 Anos) | seg e qua | Aula às 14h30

Basquete (10 a 14 Anos) | seg e qua | Aula às 15h15

Tempo de Duração da Aula

HIIT30 | 30 minutos

Baby Class, Jazz, Gin. Rítmica e

Basquete | 45 minutos

Vôlei | 1h

Handebol | 50 minutos

Futsal | 2h

Natação infantil | 40 minutos

Demais modalidades | 50 minutos