

Piscina 25 metros			Tanque de Aprendizagem		
Classe	Frequência Semanal	Horário	Classe	Frequência Semanal	Horário
N0 7/14 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup> Sábado	18h00   19h00 18h00   19h00 20h00 09h00   11h00   12h00	Bebés 6   19m Bebés 20   36m	Sábado Sábado	09h30   17h30 09h00   10h00   17h00
N1 7/14 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> Sábado	18h00 19h00   20h00 11h00   12h00	Ama 3   6 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup> 4. <sup>a</sup> Sábado	19h00 18h00   20h00 18h00   19h00 18h00   19h00 11h00   12h00 16h00   18h10
N2 7/14 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> Sábado	18h00 18h00   19h00   20h00 10h00   12h00	<b>Piscina 25 metros   Hidroginástica</b>		
N3 7/14 anos	3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> Sábado	18h00 10h00	Hidroginástica	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup> 4. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup> Sábado	17h00   18h00 10h30 11h00   19h00 10h30   19h00 10h00   18h10
Pré-Competição	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>	18h00 19h00	<b>Aulas de Grupo</b>		
NO + 15 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> Sábado	19h00 20h00 13h10 09h00	Treino Funcional Circuito Express	2. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>	20h15 13h10
N1 + 15 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> 4. <sup>a</sup> Sábado	19h00 20h00 13h10 18h00 09h00	Zumba	3. <sup>a</sup>	19h15
N2 + 15 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> 4. <sup>a</sup> Sábado	20h00 13h10 18h00 09h00	Fitness Mix Fitness Mix Express	3. <sup>a</sup> 5. <sup>a</sup>	18h30 13h10
N3 + 15 anos	2. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup> 3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup> 4. <sup>a</sup>	20h00 13h10 18h00	Pilates	3. <sup>a</sup> 5. <sup>a</sup> 6. <sup>a</sup>	09h30   20h00 20h00 09h30
Hidroterapia Grupo	3. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup>	11h30	Intensive Local	5. <sup>a</sup>	19h10
Cross Training Aquático	4. <sup>a</sup>	20h00	Hiiit /Step	5. <sup>a</sup>	18h30
			Localizada /GAP	6. <sup>a</sup>	20h15
			<b>Ballet / Dança Contemporânea</b>		
			B III (7 e 9 anos)	Sábado	09h00
			B II (5 e 6 anos)	Sábado	09h50
			B I (3 e 4 anos)	Sábado	10h35
			B IV (9 e 12 anos)	Sábado	11h15
			DC VI (a partir dos 12 anos)	Sábado	12h00
			<b>Karatê</b>		
			Karatê	Todas as idades	2. <sup>a</sup> 18h15 (Graduação: Todos) 2. <sup>a</sup> 19h15 (Graduação cinto laranja e superior)
			Karatê <10 anos	4. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup>	18h15
			Karatê > 10 anos	4. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup>	19h15
			<b>Cardiofitness/Musculação</b>		
				2. <sup>a</sup>	15h00 – 22h00
				3. <sup>a</sup>   4. <sup>a</sup>   5. <sup>a</sup>   6. <sup>a</sup>	08h00 – 14h00 15h00 – 22h00
				Sábado	09h00 – 13h00 16h00 – 19h00