

Piscina 25 metros		
Classe	Frequência Semanal	Horário
N0 7/14 anos	2. ^a 5. ^a	18h00 19h00
	3. ^a 6. ^a	18h00 19h00
	6. ^a	20h00
	sábado	9h00 11h00 12h00
N1 7/14 anos	2. ^a 5. ^a	18h00
	3. ^a 6. ^a	19h00 20h00
	sábado	11h00 12h00
N2 7/14 anos	2. ^a 5. ^a	18h00
	3. ^a 6. ^a	18h00 19h00 20h00
	sábado	10h00 12h00
N3 7/14 anos	3. ^a 6. ^a	18h00
	sábado	10h00
Pré-Competição	2. ^a 5. ^a	18h00
	3. ^a	19h00
N0 +15 anos	2. ^a 5. ^a	19h00
	6. ^a	20h00
	3. ^a 6. ^a	13h10
	sábado	9h00
N1 +15 anos	2. ^a 5. ^a	19h00
	6. ^a	20h00
	3. ^a 6. ^a	13h10
	4. ^a	18h00
	sábado	9h00
N2 +15 anos	2. ^a 5. ^a	20h00
	3. ^a 6. ^a	13h10
	4. ^a	18h00
	sábado	9h00
N3 +15 anos	2. ^a 5. ^a	20h00
	3. ^a 6. ^a	13h10
	4. ^a	18h00
Hidroterapia Grupo	3. ^a 6. ^a	11h30
Cross Training Aquático	4. ^a	20h00

Tanque de Aprendizagem		
Classe	Frequência Semanal	Horário
Bebés 6 19 m	sábado	9h30 17h30
Bebés 20 36 m	sábado	9h00 10h00 17h00
Ama 3 6 anos	2. ^a 5. ^a	19h00
	3. ^a	18h00 20h00
	6. ^a	18h00 19h00
	4. ^a	18h00 19h00
	sábado	11h00 12h00 16h00 18h10

Piscina 25 metros Hidroginástica		
Classe	Frequência Semanal	Horário
Hidroginástica	2. ^a 5. ^a	17h00 18h00
	3. ^a	10h30
	4. ^a	11h00 19h00
	5. ^a	10h30
	6. ^a	10h30 19h00
	sábado	10h00 18h10

Aulas de Grupo		
Classe	Frequência Semanal	Horário
Treino Funcional	2. ^a	20h15
Zumba	3. ^a	19h15
Fitness Mix	3. ^a	18h30
Pilates	3. ^a	9h30 20h00
	5. ^a	9h30 20h00
	6. ^a	9h30 20h15
Intensive Local	5. ^a	19h10
Ballet / Dança Contemporânea		
B III (7 a 9 anos)	sábado	9h00
B II (5 a 6 anos)	sábado	9h50
B I (3 a 4 anos)	sábado	10h35
B IV (9 a 12 anos)	sábado	11h15
DC (a partir dos 12 anos)	sábado	12h00
Karaté		
Karaté	2. ^a Todas as idades	18h15 (Gradação: Todos)
		19h15 (Gradação: cinto verde e superior)
Karaté <10 anos	4. ^a 6. ^a	18h15
Karaté >10 anos	4. ^a 6. ^a	19h15

Cardiofitness / Musculação		
Classe	Frequência Semanal	Horário
	2. ^a	15h00 - 22h00
	3. ^a a 6. ^a	8h00 - 14h00 15h00 - 22h00
	sábado	9h00 - 13h00 16h00 - 19h00