

Calendário Aulas Coletivas

Segunda

Manhã

8:30 Hidroginástica (45 minutos)
9:30 **Pilates (45 minutos)**
9:45 Hidroginástica (45 minutos)
11:00 Hidroginástica (45 minutos)
13:00 **T. Funcional (30 minutos)**

Tarde

18:30 **T. Funcional (45 minutos)**

Terça

Manhã

7:30 **T. Funcional (45 minutos)**
8:30 Hidroginástica (45 minutos)
9:45 Hidroginástica (45 minutos)
10:45 **Vida Ativa 60+ (30 minutos)**

Tarde

18:15 Hidroginástica (45 minutos)
19:15 Hidroginástica (45 minutos)

Quarta

Manhã

8:30 Hidroginástica (45 minutos)
9:45 Hidroginástica (45 minutos)
10:00 **Yoga (45 minutos)**
11:00 Hidroginástica (45 minutos)
13:00 **T. Funcional (30 minutos)**

Tarde

15:00 **Vida Ativa (30 minutos)**
18:30 **T. Funcional (45 minutos)**
18:30 **Pilates (45 minutos)**
19:15 Hidroginástica (45 minutos)

Quinta

Manhã

7:30 **T. Funcional (45 minutos)**
8:30 Hidroginástica (45 minutos)
9:45 Hidroginástica (45 minutos)
10:45 **Vida Ativa (30 minutos)**

Tarde

17:30 **Yoga (45 minutos)**
18:30 **Yoga (45 minutos)**

Sexta

Manhã

8:30 Hidroginástica (45 minutos)
9:45 Hidroginástica (45 minutos)
11:00 Hidroginástica (45 minutos)
13:00 **T. Funcional (30 minutos)**

Tarde

18:15 Hidroginástica (45 minutos)
18:15 **T. Funcional (45 minutos)**
19:15 Hidroginástica (45 minutos)
19:15 **Body Flow (45 minutos)**