

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
MANHÃ	9H	09:00   50' ESTÚDIO 4 SPINNING NELSON FERREIRA		09:00   50' ESTÚDIO 4 SPINNING NELSON FERREIRA		09:00   50' ESTÚDIO 4 SPINNING VANESSA RITA
	10H	10:00   45' ESTÚDIO 2 ZUMBA VANESSA RITA	10:00   50' ESTÚDIO 2 PILATES RITA CARVALHO	10:00   50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA VANESSA RITA	10:00   50' ESTÚDIO 2 PILATES RITA CARVALHO	10:00   45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT PAULO CABRITO
	11H	11:00   45' ESTÚDIO 1 Bum Bum Brasil VANESSA RITA	11:00   45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP EDGAR GONÇALVES	11:00   50' ESTÚDIO 2 PILATES VASCO PÁSCOA	11:00   30' ESTÚDIO 1 CXWORX EDGAR GONÇALVES	11:00   50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA VANESSA RITA
	13H		13:05   45' ESTÚDIO 4 SPINNING FÁTIMA RODRIGUES		13:05   45' ESTÚDIO 4 SPINNING FÁTIMA RODRIGUES	
TARDE	18H		18:30   45' ESTÚDIO 1 RITMOS PAULO CABRITO	18:30   50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA PAULO CABRITO	18:30   60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP EDGAR GONÇALVES	18:30   30' ESTÚDIO 1 GRIT PAULO CABRITO
	19H	19:00   45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP PAULO CABRITO	19:30   50' ESTÚDIO 2 YOGA VASCO PÁSCOA	19:30   50' ESTÚDIO 2 GRIT PAULO CABRITO	19:30   50' ESTÚDIO 2 PILATES VASCO PÁSCOA	19:30   60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT PAULO CABRITO
		19:45   50' ESTÚDIO 4 SPINNING LUÍS LEMOS	19:45   50' ESTÚDIO 4 SPINNING FÁTIMA RODRIGUES	19:45   50' ESTÚDIO 4 SPINNING LUÍS LEMOS	19:45   50' ESTÚDIO 4 SPINNING FÁTIMA RODRIGUES	19:45   50' ESTÚDIO 4 SPINNING LUÍS LEMOS
	20H	20:00   45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT PAULO CABRITO	20:00   30' ESTÚDIO 1 CXWORX PAULO CABRITO	20:30   30' ESTÚDIO 1 STRETCHING PAULO CABRITO	20:00   50' ESTÚDIO 1 GAP EDGAR GONÇALVES	

	SÁBADO	DOMINGO	FERIADOS	
MANHÃ	10H	10:00   50' ESTÚDIO 2 PILATES VASCO PÁSCOA	10:00   50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA PAULO CABRITO	10:00   50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA
	11H	11:00   60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP EDGAR GONÇALVES	11:00   60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT PAULO CABRITO	11:00   50' ESTÚDIO 4 SPINNING
		11:15   50' ESTÚDIO 4 SPINNING FÁTIMA RODRIGUES		

Siga-nos em...



MAPA DE AULAS  
**AGOSTO'20**

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>8H</b>	08:45   45' HIDROGINÁSTICA	08:45   45' HIDROGINÁSTICA	08:45   45' HIDROGINÁSTICA	08:45   45' HIDROGINÁSTICA	08:45   45' HIDROGINÁSTICA	MANHÃ
<b>11H</b>	11:15   45' HIDROGINÁSTICA		11:15   45' HIDROGINÁSTICA		11:15   45' HIDROGINÁSTICA	
<b>12H</b>		12:45   45' HIDROGINÁSTICA		12:45   45' HIDROGINÁSTICA		
<b>17H</b>		17:15   40' AULA DE NATAÇÃO		17:15   40' AULA DE NATAÇÃO		TARDE
		17:15   45' HIDROGINÁSTICA		17:15   45' HIDROGINÁSTICA		
<b>18H</b>	18:00   40' AULA DE NATAÇÃO	18:00   40' AULA DE NATAÇÃO	18:00   40' AULA DE NATAÇÃO	18:00   40' AULA DE NATAÇÃO	18:00   40' AULA DE NATAÇÃO	
	18:45   40' AULA DE NATAÇÃO	18:45   40' AULA DE NATAÇÃO	18:45   40' AULA DE NATAÇÃO	18:45   40' AULA DE NATAÇÃO	18:45   40' AULA DE NATAÇÃO	
<b>19H</b>	19:30   40' AULA DE NATAÇÃO	19:30   40' AULA DE NATAÇÃO	19:30   40' AULA DE NATAÇÃO	19:30   40' AULA DE NATAÇÃO	19:30   40' AULA DE NATAÇÃO	
<b>20H</b>	20:15   45' HIDROGINÁSTICA		20:15   45' HIDROGINÁSTICA		20:15   45' HIDROGINÁSTICA	

Horário de Natação Livre:

**Seg., Qua. e Sex.** 8h-18h/20h15-21h15, **Ter., e Qui.** 8h-17h15/20h15-21h15,

**Sábado** 8h-10h30/12h45-13h45, **Domingo** 8h-10h30/12h45-13h45 e **Feriados** 8h-13h45

	SÁBADO	DOMINGO	
<b>8H</b>	08:30   30' NAT. PARA BEBÉS	08:30   30' NAT. PARA BEBÉS	MANHÃ
<b>9H</b>	09:00   40' AULA DE NATAÇÃO	09:00   40' AULA DE NATAÇÃO	
	09:05   30' NAT. PARA BEBÉS		
<b>9H</b>	09:45   40' AULA DE NATAÇÃO	09:45   40' AULA DE NATAÇÃO	
	09:45   30' NAT. PARA BEBÉS	09:45   30' NAT. PARA BEBÉS	
<b>10H</b>	10:30   40' AULA DE NATAÇÃO	10:30   40' AULA DE NATAÇÃO	
<b>11H</b>	11:15   40' AULA DE NATAÇÃO	11:15   40' AULA DE NATAÇÃO	
	11:15   45' HIDROGINÁSTICA	11:15   45' HIDROGINÁSTICA	
<b>12H</b>	12:00   30' NAT. PARA BEBÉS	12:00   30' NAT. PARA BEBÉS	
	12:00   40' AULA DE NATAÇÃO	12:00   40' AULA DE NATAÇÃO	
	FERIADOS		
<b>11H</b>	11:15   45' HIDROGINÁSTICA		



# ATIVIDADES AQUÁTICAS AGOSTO'20