

ATIVIDADES SEDE SOCIAL



ALONGAMENTO

seg e qua

17h10

ter e qui

7h10 10h10 18h10

COND. FÍSICO

seg e qua

7h10 8h10 18h10

GINÁSTICA

seg e qua

12h10 18h10

ter e qui

8h10 9h10

PILATES

seg e qua

6h10 7h10 8h10

9h10 10h10 11h10

12h10 13h10 14h10

15h10 16h10 17h10

18h10 19h10 20h10

ter e qui

6h10 7h10 8h10

9h10 10h10 11h10

12h10 13h10 14h10

15h10 16h10 17h10

18h10 19h10 20h10

sex

7h10 8h10 9h10

10h10 11h10 12h10

MUSCULAÇÃO

seg a sext

6h às 22h

HIDROGINÁSTICA

seg e qua | piso 1 e 2

6h10 7h10 8h10

9h10 10h10 12h10

13h10 14h10 15h10

16h10 17h10 18h10

19h10 20h10

ter e qui | piso 1 e 2

8h10 9h10 10h10

12h10 13h10 14h10

15h10 16h10 17h10

18h10 19h10 20h10

ter e qui | piso 1

6h10 7h10

 Hidro masculina

MUAY THAI

ter qui

18h10 19h10

JUDÔ

seg e qua

18h10 19h10

FUTSAL • No Clube

ter e qui

8h30 - 10 a 15 anos

9h45 - 5 a 9 anos

14h - 10 a 15 anos

15h15 - 5 a 9 anos

Prof. Juliano Miranda

☎ (12) 98108-0261

URBAN MIX

ter e qui

17h10 18h10

NATAÇÃO KIDS

• Peixinhos

sex | piso 2

8h10 9h 9h50

10h40 14h10 15h

15h50 16h50 17h40

18h30 19h20

NATAÇÃO KIDS

• Golfinhos

sex | piso 1

8h10 9h 9h50

10h40 14h10 15h

15h50 16h50 17h40

18h30 19h20 20h10

ESPAÇO KIDS

seg a sex

13h às 21h - 3 a 12 anos

DANÇA DE SALÃO

ter e qui

19h10 20h10

DANÇA DO VENTRE

seg qua sex

19h 19h05 18h30

FIT DANCE

seg e qua

18h10 19h10

BALLET

qua e sex

8h30 - 9 e 10 anos

9h10 - 7 e 8 anos

9h50 - 5 e 6 anos