|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MODALIDADE | DIA  | HORÁRIO |
| Hidroginástica | Terça á sexta | 7, 9,16 e 19 horas |
| Natação Adulto  | Terça á sexta | 7 ás 12h/17 ás 19horas |
| Natação Infantil | Terça á sexta  | 16:00 ás19:20/8 ás 12horas |
| Ioga | Terça e quintaSegunda e quarta | 7hs ás 9hs 18:30 ás 19:30hs |
| Musculação | SegundaTerça á SextaSábado Domingo | 17 ás 21 horas6 ás 21 horas8 ás 16 horas8 ás 13 horas |
| Escolinha de FutebolAlex Thiago (Futsal) | Segunda á QuintaSeg. à sextaSábado | 17 :00 ás 20 :00 horas17 ás 21 horas9 áàs 12 horas |
| Massagem Feminina | Samantha – Terça Quarta  Quinta SextaRosilene --Segunda Terça  Quarta Quinta | 09:00 ás 12 horas7:00 ás 12:00 horas7:00 ás 12:00 horas07:00 ás 12:00 horas17:00 às 21 horas16:30 às 21 horas16:30 às 21 horas17:00 às 21 horas |
| Ginástica localizada | Segunda e Quarta | 19 ás 20:30 horas |
|  Volei | Segunda e Quarta | Adulto 19:00 ás 21:30 |
| Sauna | Segunda Terça á Sábado Domingo | 17 ás 21 horas 17 ás 21:30 horas10 á 13/17 ás 19:00 horas  |
| Funcional  | Terça à sexta | 7:20 às 08:00 horas |
| Jiu-Jitsu | Segunda á Quinta | 18:30 ás 21:00 horas  |
| Pilates | Segunda Terça á Sexta | 17 ás 21:00 horas 7 às 12 e 13 ás 21:00 horas |
| Aula de Abdominal | Terça e Quinta | 19:00 ás 19:30 |
| Zumba | Terça á quinta | 19:30 ás 20:30 horas |
| Karatê | Segunda á Quinta  | 17:15 ás 18:30 horas  |
| Fisioterapia | Terça e QuintaQuarta e Sexta | 15 ás 19:00 horas08:00 ás 12:00 horas |