

NATAÇÃO PARA BEBÊS

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:45						Natação Bebês
10:15						Natação Bebês
10:45		Natação Bebês		Natação Bebês		Natação Bebês
11:45						Natação Bebês
14:00		Natação Bebês		Natação Bebês		
16:15		Natação Bebês		Natação Bebês		

NATAÇÃO PRÉ NÍVEL

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:30						Natação Pré Nível
09:15	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível
10:00		Natação Pré Nível		Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível
10:45		Natação Pré Nível		Natação Pré Nível		Natação Pré Nível
11:30						Natação Pré Nível
14:30		Natação Pré Nível		Natação Pré Nível		
15:15					Natação Pré Nível	
16:00	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	
16:45	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível		
17:30	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível		
18:15	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível	Natação Pré Nível		
19:15		Natação Pré Nível		Natação Pré Nível		

NATAÇÃO JÚNIOR

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						
08:00						Junior Iniciante
08:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
08:45						Junior Iniciante
09:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
09:15			Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado

09:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
09:45	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	
10:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
10:15		Junior Avançado		Junior Avançado		Junior Avançado
10:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
10:45						
11:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
11:15						Junior Avançado
11:30						Junior Iniciante
11:45						
12:00						Junior Iniciante
12:15						
12:30						Junior Iniciante
Tarde						
14:30		Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
14:45		Junior Avançado		Junior Avançado	Junior Avançado	
15:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
15:15	Junior Avançado		Junior Avançado			
15:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
15:45						
16:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
16:15		Junior Avançado		Junior Avançado		
16:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
16:45	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	
17:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
17:15	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	
17:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
17:45		Junior Avançado		Junior Avançado		
18:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
18:15		Junior Avançado		Junior Avançado		
18:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
18:45	Junior Avançado		Junior Avançado			
19:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
19:15		Junior Avançado				

NATAÇÃO INFANTIL NÍVEIS 1,2,3 e 4.

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:30						Nível 1 e 2
09:15	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1	Nível 1 e 2
09:30						
10:00	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1 e 2	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1 e 2	Nível 1 e 2	Nível 1,3 e 4
10:30						
10:45	Nível 1	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1	Nível 1 e 2
11:30						Nível 1
14:30		Nível 1,2 e 3		Nível 1,2 e 3		
15:15	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1 e 2	
15:30						
16:00	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1 e 2	Nível 1,2,3 e 4	Nível 1 e 2	Nível 1 e 2	
16:30						
16:45	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1	
17:00						
17:30	Nível 1 e 2	Nível 3 e 4	Nível 1 e 2	Nível 2,3 e 4		
18:00						
18:15	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3	Nível 1,2 e 3		
18:30						
19:00		Nível 1,2 e 3		Nível 1,2 e 3		

NATAÇÃO ADULTO

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
07:45	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
08:30	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
12:00					Natação Adulto	
12:15		Natação Adulto		Natação Adulto		
12:30	Natação Adulto		Natação Adulto			Natação Adulto
13:15						Natação Adulto
13:45		Natação Adulto		Natação Adulto		

14:30	Natação Adulto		Natação Adulto		Natação Adulto	
19:00	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto		
19:45	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto		
20:30		Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto		

HIDROGINÁSTICA e ACQUA FIT

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00	Hidroginástica	Acqua Fit	Hidroginástica	Acqua Fit		
07:45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
08:30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
10:15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
11:00	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
11:30		Hidroginástica		Hidroginástica		
11:45						
14:15	Hidroginástica		Hidroginástica			
15:15		Hidroginástica		Hidroginástica		
15:30						
17:45	Acqua Fit		Acqua Fit			
20:00		Hidroginástica		Hidroginástica		

PROGRAMA GESTANTE

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
19:15	Solo + Hidroginástica		Solo + Hidroginástica			

LUTAS

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:00						
09:00	Judô		Judô			
09:45	Judô		Judô			
10:45						

16:00	Judô	Judô	Judô	Judô		
16:45	Judô	Judô	Judô	Judô		

SAGA STUDIO

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
07:45	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
08:15	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
08:30	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
09:00	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
09:15	Fisioterapia	Condicionamento Físico	Fisioterapia	Condicionamento Físico	Fisioterapia	
09:30	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
09:45	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
10:00	Condicionamento Físico	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Condicionamento Físico	
				Condicionamento Físico		
10:30						Condicionamento Físico
10:45	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Condicionamento Físico	
11:15		Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
11:30	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia		
12:00						Condicionamento Físico
12:15	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
13:00		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
13:30			Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	
13:45		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
14:15						
14:30		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
15:00	Condicionamento Físico			Condicionamento Físico		
15:15		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
16:00		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
16:30	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico			
16:45		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
17:00	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	Condicionamento Físico		
17:15	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Programa Individual			
17:30		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	

18:00	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico			
18:15		Fisioterapia		Fisioterapia	Fisioterapia	
18:30	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico		
18:45	Programa Individual					
19:00				Fisioterapia		
19:30	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico		
19:45				Fisioterapia		
20:15	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico		

BALLET BABY CLASS

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:00		Ballet		Ballet		
14:15		Ballet		Ballet		

Programa Individual

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30					Prog. Individual	
10:00					Prog. Individual	
11:30	Prog. Individual		Prog. Individual		Prog. Individual	
12:15				Prog. Individual		
12:30		Prog. Individual				
13:30		Prog. Individual		Prog. Individual		
14:45			Prog. Individual			
16:00					Prog. Individual	
17:30					Prog. Individual	
19:15	Prog. Individual					

ARENA 360

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:45	Arena 360	Arena 360	Arena 360	Arena 360		
12:00						Arena 360
13:15				Arena 360		

17:45	Arena 360	Arena 360	Arena 360	Arena 360		
20:15	Arena 360		Arena 360	Arena 360		
21:00	Arena 360		Arena 360	Arena 360		

CORPO&CONSCIÊNCIA						
Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:45		Corpo&Coscienza		Corpo&Coscienza		