

NATAÇÃO JÚNIOR

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						
8:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
8:45						Junior Avançado
9:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
9:15	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado	Junior Avançado
9:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
9:45	Junior Avançado	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		Junior Avançado		Junior Avançado		Junior Avançado
11:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante
11:15						Junior Avançado
11:30						Junior Iniciante
11:45						Junior Avançado
12:00						Junior Iniciante
12:15						Junior Avançado
12:30						Junior Iniciante
Tarde						
14:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
14:45		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	Junior Avançado		Junior Avançado			
16:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
16:15	Junior Avançado	Junior Avançado	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		Junior Avançado	

NATAÇÃO INFANTIL

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8:30						Natação Infantil
9:15	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
9:30						
10:00	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
10:30						
10:45	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
15:00						
15:15	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
15:30						
16:00	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
16:30						
16:45	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
17:00						
17:30	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil	Natação Infantil
18:00						
18:15	Natação Infantil		Natação Infantil		Natação Infantil	Natação Infantil
18:30						
19:00		Natação Infantil		Natação Infantil		

NATAÇÃO ADULTO

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
7:45	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
8:30	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
						Natação Adulto
12:30	Natação Adulto		Natação Adulto			
		Natação Adulto		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	Natação Adulto	
19:45	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	
20:30	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	Natação Adulto	

HIDROGINÁSTICA e HIDROMIX

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7:00	Hidroginástica	Hidromix	Hidroginástica	Hidromix	Hidroginástica
7:45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
8:30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
10:15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
11:00	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
11:30		Hidroginástica		Hidroginástica	
11:45	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
15:30		Hidroginástica		Hidroginástica	

17:45	Hidromix	Hidromix
19:15	Hidromix	Hidromix
20:00	Hidroginástica	Hidroginástica

PROGRAMA GESTANTE

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
11:35		Solo + Hidroginástica		Solo + Hidroginástica
18:00	Solo + Hidroginástica		Solo + Hidroginástica	
19:15	Solo + Hidroginástica		Solo + Hidroginástica	

LUTAS

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
8:00		Krav Magá		Krav Magá
9:00	Judô	Krav Magá	Judô	Krav Magá
10:00	Judô		Judô	
16:00	Judô	Judô	Judô	Judô
17:00	Judô	Judô	Judô	Judô
18:00		Krav Magá		Krav Magá
19:00		Krav Magá		Krav Magá

SAGA STUDIO

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8:15		Studio		Studio		
9:45	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:30	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
11:15		Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
12:00						Studio
14:15		Studio		Studio		
15:00	Studio	Studio	Studio	Studio		
15:45	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
16:15	Studio	Studio	Studio	Studio		
16:30	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
17:00	Studio	Studio	Studio	Studio		
17:15	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
17:45	Studio	Studio	Studio	Studio		
18:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
18:30	Studio	Studio	Studio	Studio		
18:45	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
19:15	Studio	Studio	Studio	Studio		
19:30	Studio					
20:00	Studio	Studio	Studio	Studio		
20:15	Studio	Studio	Studio	Studio		

BALLET BABY CLASS

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
10:45		Ballet		Ballet
14:15		Ballet		Ballet

