



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	
14:45		Junior Avançado		Junior Avançado		
15:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
15:15		Junior Avançado				
15:30	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
15:45		Junior Avançado				
16:00	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	Junior Iniciante	
16:15	Junior Avançado	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 NÍVEIS 1 2 3 e 4

**NATAÇÃO INFANTIL NÍVEIS 1,2,3 E 4.**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8:30						Nível 1 e 2
9:15	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
9:30						
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	Nível 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
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	
12:15		Natação Adulto		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 HIDROMIX						
Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00	Hidroginástica	Hidromix	Hidroginástica	Hidromix		
7:45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
8:30	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
10:15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
11:00	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
11:30		Hidroginástica		Hidroginástica		
11:45	Hidroginástica		Hidroginástica			
14:15	Hidroginástica		Hidroginástica			
15:15	Hidroginástica		Hidroginástica			
15:30						
17:45	Hidromix		Hidromix			
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
8:00						
9:00	Judô		Judô			
9:45	Judô		Judô			
10:45		Corpo&Consciência		Corpo&Consciência		
16:00	Judô	Judô	Judô	Judô		
16:45	Judô	Judô	Judô	Judô		
17:30	Jiu Jitsu Kids		Jiu Jitsu Kids			
18:00		Krav Magá		Krav Magá		
18:15	Jiu Jitsu Kids		Jiu Jitsu Kids			

19:00		Krav Magá		Krav Magá		
20:00	Jiu Jitsu Adulto		Jiu Jitsu Adulto			

### SAGA STUDIO

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
7:45	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
8:15	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
8:30	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
9:00						Condicionamento Físico
9:15	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
9:30	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
9:45	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico	Condicionamento Físico
10:00	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
10:30						Condicionamento Físico
10:45	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	Fisioterapia	
11:15				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	Condicionamento Físico			
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		
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
10:45		Ballet		Ballet		
14:15		Ballet		Ballet		