

SALA 1

HORA	SEGUNDA, QUARTA e SEXTA	TERÇA e QUINTA
07:00	Pilates Ball 30' (Jean R.)	Alongamento 30' (Augusto)
07:30	Alongamento 30' (Jean R.)	GAP (glúteo, abdominal e perna) 30' (Augusto)
08:00	Abdominal 30' (Jemus)	Jump 45' (Augusto)
08:30	Alongamento 30' (Jemus)	—
09:00	Pilates Ball 30' (Jean R.)	Step 30' (Augusto)
09:30	Boxe 60' (Wanderley)	—
17:30	Alongamento 30' (Rodrigo)	—
18:00	Abdominal 30' (Rodrigo)	—
18:20	—	Pilates Ball 30' (Jean P.)
19:00	Step 30' (Jean P.)	Abdominal 30' (Rodrigo)
19:30	Jump 40' (Jean P.)	Local 50' (Rodrigo)
20:10	Pilates Ball 30' (Jean P.)	—
20:40	Boxe 60' (Wanderley)	—

SALA 2

HORA	SEGUNDA, QUARTA e SEXTA	TERÇA e QUINTA	SÁBADO
07:00	Bike indoor 50' (Tiago)	Bike indoor 50' (Junior)	—
08:00	Bike indoor 50' (Tiago)	Bike indoor 50' (Junior)	—
09:00	Bike indoor 50' (Tiago)	—	—
10:00	—	—	Bike indoor 50' (Escala)
11:00	—	—	Bike indoor 50' (Escala)
12:30	Bike indoor 50' (Romeu)	Bike indoor 50' (Romeu)	—
18:30	Bike indoor 50' (Gustavo)	Bike indoor 50' (Felipe)	—
19:30	Bike indoor 50' (Gustavo)	Bike indoor 50' (Felipe)	—
20:30	Bike indoor 50' (Gustavo) 2ª e 4ª	Bike indoor 50' (Felipe)	—

SALA 3

HORA	SEG / QUA / SEX	TERÇA e QUINTA	SÁBADO
07:00	—	Running Class 45' (Márcia)	—
07:30	Running Class 45' (Felipe)	—	—
08:00	—	Running Class 45' (Márcia)	—
08:30	Running Class 45' (Felipe)	—	—
10:00	—	—	Running Class 45' (Escala)
11:00	—	—	Running Class 45' (Escala)
12:30	Running Class 45' (Márcia)	Running Class 45' (Júnior)	—
18:30	—	Running Class 45' (Júnior)	—
19:00	Running Class 45' (Tiago)	—	—
19:30	—	Running Class 45' (Júnior)	—
20:00	Running Class 45' (Tiago)	—	—

PALCO

HORA	SEG / QUA / SEXTA	TERÇA e QUINTA	SÁBADO
07:00	Local 50' (Jemus)	—	—
08:00	Local 50' (Jean R.)	Abdominal 30' (Jean R.)	—
08:30	—	Alongamento 30' (Jean R.)	—
09:10	Jump 45' (Jemus)	Local 50' (Jean R.)	—
09:30	—	—	—
10:00	—	Jump 45' (Jean R.)	Local 50' (Augusto)
11:00	—	—	Jump 45' (Augusto)
12:00	—	—	Along. 30' (Augusto)
12:15	—	Jiu-jitsu 90' (Jackson)	—
12:30	Club Total 50' (Rodrigo)	—	Jiu-jitsu 90' (Jackson)
17:00	Jump 45' (Jean P.)	—	RITMOS SÁBADO DAS 16 às 18 H (Leandro)
18:00	Pilates Ball 30' (Jean P.)	Alongamento 30' (Rodrigo)	
18:30	—	GAP 30' (Rodrigo)	
18:40	Local 50' (Rodrigo)	—	
19:00	—	Step 30' (Jean P.)	—
19:30	—	Jump 45' (Jean P.)	—
19:40	Local 50' (Rodrigo)	—	—
20:30	Jiu-jitsu 90' (Jackson)	Ritmos 60' (Leandro)	—

FUTEVÔLEI

HORA	SEGUNDA e QUARTA
19:00	Iniciante e Interm. (Tapioca)
20:00	Iniciante e Interm. (Tapioca)

VÔLEI DE PRAIA

HORA	TERÇA e QUINTA
18:30	Iniciante e Interm. (A. Márcio)
19:30	Iniciante e Interm. (A. Márcio)
20:30	Iniciante e Interm. (A. Márcio)

ACQUA

HORA	SEGUNDA e QUARTA	TERÇA e QUINTA
07:20	Natação (Patrícia)	Natação (Patrícia)
08:10	—	Natação (Patrícia)
09:00	—	Hidrogenástica (Patrícia)
11:00	Natação (Patrícia)	Natação (Patrícia)
12:00	Hidrogenástica (Patrícia)	Hidrogenástica (Patrícia)
12:50	Natação (Patrícia)	Natação (Patrícia)
18:40	Natação (Miriane)	Natação (Miriane)
19:30	Natação (Miriane)	Natação (Miriane)
20:20	Natação (Miriane)	Natação (Miriane)
21:10	—	Natação (Miriane)

TÊNIS

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:00	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	Intermediário	—
08:00	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	Iniciante básico	—
09:00	Iniciante	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	—
10:00	—	—	—	—	—	Iniciante e Intermediário
11:00	—	—	—	—	—	Inic. básico e Intermediário
12:30	—	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	—
17:00	Intermediário	—	Intermediário	—	—	—
18:00	Iniciante e Intermediário	Iniciante e Intermediário	Iniciante e Intermediário	Iniciante e Intermediário	—	—
19:00	Iniciante, Interm. e Avançado	Inic. básico e Intermediário	Iniciante, Interm. e Avançado	Inic. básico e Intermediário	Happy Tennis	—
20:00	Inic. básico, Interm. e Avançado	Iniciante e Intermediário	Inic. básico, Interm. e Avançado	Iniciante e Intermediário	Happy Tennis	—
21:00	Iniciante e Intermediário	Iniciante básico e Iniciante	Iniciante e Intermediário	Iniciante básico e Iniciante	Happy Tennis	—