



INFANTIL / KIDS					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h		Natação 3 a 6 anos		Natação 3 a 6 anos	
16h	Natação 7 a 10 anos		Natação 7 a 10 anos		
16h30		Judô 3 e 4 anos		Judô 3 e 4 anos	
17h15		Judô 5 a 10 anos		Judô 5 a 10 anos	
17h	Natação 3 a 6 anos		Natação 3 a 6 anos		
	Muay thai 12 a adulto		Muay thai 12 a adulto		
18h		Jiu jitsu 10 a adulto		Jiu jitsu 10 a adulto	
		Ritmos 12 a adulto		Ritmos 12 a adulto	
		Futsal 6 a 10 anos		Futsal 6 a 10 anos	
19h		Futsal 11 a 15 anos		Futsal 11 a 15 anos	
20h		Futsal 16 a adulto			

ADULTO					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07h15	Spinning		Spinning		Spinning
08h	Spinning		Spinning		Spinning
09h	Local		Local		Local
17h	Muay thai 12 a adulto		Muay thai 12 a adulto		
18h		Jiu jitsu 10 a adulto		Jiu jitsu 10 a adulto	
		Zumba		Zumba	
19h	Circuito funcional	Local	Circuito funcional	Local	
19h30					Dança de Salão
20h	Yoga	Futsal 16 a adulto	Yoga	Spinning	
		Spinning			
20h45		Spinning		Spinning	

Horário de funcionamento da academia do Clube:

Segunda a Sexta-feira: 06h às 22h | Sábados: 08h às 19h | Domingos e Feriados: 09h às 13h