

NOVA GRADE FITNESS

PROGRAMAÇÃO - BEBÊ & KIDS & ADOLESCENTES

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10:00		NATAÇÃO 45' BEBÊ COM MÃE (6 meses a 2 anos)		NATAÇÃO 45' BEBÊ COM MÃE (6 meses a 2 anos)	
16:30	NATAÇÃO 45' (4 a 6 anos)		NATAÇÃO 45' (4 a 6 anos)		
17:15	NATAÇÃO 45' (7 a 12 anos)		NATAÇÃO 45' (7 a 12 anos)		
17:45		MULTI ESPORTES 45' (5 a 8 anos)		MULTI ESPORTES 45' (5 a 8 anos)	
18:15	CIA FAST TEENS 45' 8 a 14 anos (Funcional Kids)		CIA FAST TEENS 45' 8 a 14 anos (Funcional Kids)		
18:30		MULTI ESPORTES 60' (9 a 14 anos)		MULTI ESPORTES 60' (9 a 14 anos)	
19:15		BASQUETE 45' (12 a 16 anos)		BASQUETE 45' (12 a 16 anos)	

PROGRAMAÇÃO - ADULTOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:15	SPINNING 45"	SPINNING 45"	SPINNING 45"	SPINNING 45"	SPINNING 45"
09:00	GINÁSTICA LOCALIZADA 60'	MAT PILATES 60'	GINÁSTICA LOCALIZADA 60'	MAT PILATES 60'	GINÁSTICA LOCALIZADA 60'
10:00	DE ROSE 60'		DE ROSE 60'		
11:00		HIDROGINÁSTICA 45'		HIDROGINÁSTICA 45'	
19:00		RITMOS 45'		RITMOS 45'	
19:30	YOGA 60'		YOGA 60'		
20:00		SPINNING 45"		SPINNING 45"	

REVISÕES	
17/04/2023	RETIRADA DA AULA DE JUDÔ 17:15 - TER - QUI - BAIXÍSSIMA FREQUENCIA
17/04/2023	RETIRADA DA AULA DE GAP 10:00 - TER - QUI - SEM FREQUENCIA
17/04/2023	ALTERAÇÃO AULA MAT PILATES DE TER - QUI 19:00 PARA TER - QUI 09:00
17/04/2023	ALTERAÇÃO AULA SPINNING DE TER - QUI 09:00 PARA TER - QUI 08:15
17/04/2023	ALTERAÇÃO DA AULA DE NATAÇÃO 45' 3 A 6 ANOS TER - QUI - SEM FREQUENCIA PARA NATAÇÃO 45' BEBÊ COM MÃE (6 MESES A 2 ANOS)
17/04/2023	ENTRADA DA AULA DE RITMOS (DANÇA ADULTO) TER - QUI
17/04/2023	ENTRADA DA AULA DE BASQUETE (12 A 16 ANOS) PARA ATENDER AO PUBLICO ADOLESCENTE
17/04/2023	ENTRADA DA AULA DE CIA FAST TEENS (CIRCUITO FUNCIONAL INFANTIL) PARA ATENDER AO PUBLICO
17/04/2023	ANTECIPAÇÃO DO HORÁRIO DAS AULAS DE MULTI-ESPORTES - TER - QUI
08/11/2022	ENTRADA AULA SPINNING 20:00HS TER-QUI
08/11/2022	ALTERAÇÃO FUTSAL 5 A 7 > MULTIESPORTES 5 A 8
08/11/2022	ALTERAÇÃO FUTSAL 8 A 11 > MULTIESPORTES 9 A 14
13/10/2022	RETIRADA DA AULA DE JIU-JITSU 18:00 - TER - QUI - SEM FREQUENCIA

VÁLIDO APARTIR DE 17/04/2023