



MAPA DE AULAS 15 a 21 de JUNHO 2020

		Segunda-Feira 15		Terça-Feira 16		Quarta-Feira 17		Quinta-Feira 18		Sexta-Feira 19		Sábado 20		Domingo 21	
		Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina
<div>Manhã</div>	<div></div> <div><div> LEGEXPRESS 08:35 (25') Est.1 David</div><div> Hidro 8:45-9:25 Carlota</div></div>		<div> Pilates 08:35H (30') Est.1 Anabela</div> <div> Hidro 8:45-9:25 Hugo</div>		<div> ABSEXPRESS 08:35 (25') Est.1 David</div> <div> Hidro 8:45-9:25 Rita</div>		<div> Pilates 08:35H (30') Est.1 Anabela</div> <div> Hidro 8:45-9:25 Hugo</div>		<div> TOTALEXPRESS 08:35 (25') Est.1 David</div> <div> Hidro 8:45-9:25 Hugo</div>		<div> Pilates 09:45H (30') Est. 1 Anabela</div> <div> Hidrofitness 9:00-9:40 Prof.Anabela</div>		<div> Localizada 10:00H (60') Est. 1</div> <div> Hidrofitness 9:00-9:40</div>		
	<div> Indoor Cycle 09:20H (30') Est.1 David</div> <div> Hidro 10:30-11:10 Carlota</div>			<div> Hidro 10:30-11:10 Hugo</div>	<div> Indoor Cycle 09:20H (30') Est.1 David</div> <div> Hidro 10:30-11:10 Rita</div>		<div> Hidro 10:30-11:10 Hugo</div>	<div> Indoor Cycle 09:20H (30') Est.1 David</div> <div> Hidro 10:30-11:10 Hugo</div>	<div> Pilates 10:35H (30') Est. 1 Anabela</div>		<div> Pilates 10:35H (30') Est. 1 Anabela</div>				
			<div> YOGA 10:15H (45') Est. 1 Joana</div>	<div> Hidroterapia 11:30-12:15 Hugo</div>			<div> Hidroterapia 11:30-12:15 Hugo</div>			<div> Performance 11:30H (30') Est. 1 Anabela</div>					
<div>Tarde</div>	<div></div> <div><div> PUMPTONIK 13:15H (45') Est. 1 Paulo</div></div>		<div> Indoor Cycle 13:00H (30') Est.1 David</div> <div> Indoor Cycle 13:50H (30') Est.1 David</div>		<div> HIITONIK 13:15 (45') Est.1 Carlota</div>		<div> Indoor Cycle 13:00H (60') Est. 1 David</div> <div> Indoor Cycle 13:50H (30') Est.1 David</div>		<div> GAP Outdoor 13:15H (45') Anabela</div>						
		<div> Hidro 15:00-15:40 Cristina</div>	<div> PILATES CLINICO 14:00H (45') Est.1 Vanda</div> <div> PILATES CLINICO 18:00H (45') Est.3 Vanda</div>	<div> Hidro 15:00-15:40 Hugo</div>		<div> Hidro 15:00-15:40 Cristina</div>	<div> PILATES CLINICO 14:00H (45') Est.1 Vanda</div> <div> PILATES CLINICO Outdoor 18:00H (45')</div>	<div> Hidro 15:00-15:40 Hugo</div>		<div> Hidro 15:00-15:40 Cristina</div>					
					<div> Funcional KIDS 17:10H (30') Rita</div>		<div> Pilates 18:30(30') Est.3 Anabela</div>			<div> Indoor Cycle 18:30H (30') Est.1 Carlota</div>					
<div>Noite</div>	<div></div> <div><div> HIITONIK 18:00 (30') Est.1 David</div><div> Indoor Cycle 18:50H (30') Est.1 David</div><div> Indoor Cycle 19:40H (30') Est.1 David</div><div> Zumba 20.30H (45') Andreia</div></div>		<div> Pilates 18:30(30') Est.1 Anabela</div> <div> HIITONIK Outdoor 18:30H (30') Paulo</div> <div> Pilates 19:20(30') Est.3 Anabela</div>		<div> Funcional KIDS 18:00H (30') Rita</div> <div> Indoor Cycle 18:50H (30') Est.1 David</div> <div> Indoor Cycle 19:40H (30') Est.1 David</div> <div> YOGA 19:45H (45') Est.3 Joana G.</div>		<div> Pilates 18:30(30') Est.3 Anabela</div> <div> PUMPTONIK 19:00H (30') Paulo</div> <div> Pilates 19:20(30') Est.3 Anabela</div> <div> HIITONIK Outdoor 19:40H (30') Paulo</div>		<div> Indoor Cycle 18:30H (30') Est.1 Carlota</div> <div> HIITONIK 19:20 (30') Est.1 Carlota</div>						
		<div> Aquafitness 20:35-21:15 Carlota</div>		<div> Aquafitness 20:00-20:40 Anabela</div>		<div> Aquafitness 20:35-21:15 Rita</div>	<div> Aquafitness 20:00-20:40 Anabela</div>								
		<div> FORÇA</div>	<div> LOCALIZADA</div>	<div> CARDIO</div>	<div> ZEN</div>	<div> DANÇA</div>	<div> HIDRO LT</div>	<div> COMBATE</div>	<div> OUTDOOR</div>	<div> CRIANÇA</div>	<div> HIDRO TURMA</div>				

*HORÁRIO DE FERIADO 08:45-13:30: AS AULAS DE GRUPO QUE ESTÃO NO MAPA DE AULAS - NÃO SE REALIZAM.

AS AULAS A REALIZAR NOS FERIADOS SERÃO ANUNCIADAS NAS REDES SOCIAIS E AFIXADO NO CLUBE.



MAPA DE AULAS JUNHO 2020

	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				Sábado				Domingo							
	Piscina				Piscina				Feriado (Não Há NATAÇÃO)				Feriado (Não Há NATAÇÃO)				Piscina				Piscina				Piscina							
	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4				
<div><div></div><div>Manhã</div></div>																																
	Pista Livre 09:45 - 10:15				Pista Livre 09:45 - 10:15				Pista Livre 09:45 - 10:15				Pista Livre 09:45 - 10:15				Pista Livre 09:45 - 10:15				10:00 às 10:40 6 meses-7 anos Hugo Cruz		10:00 às 10:40 AMA 2 4-7 anos Rita / Beatriz		10:00 às 10:40 Iniciação 13+ e Adultos João Russo		10:00 às 10:40 6 meses-7 anos Marília					
	Pista Livre 11:30 - 14:10				Pista Livre 12:35 - 14:40				Pista Livre 11:30 - 14:10				Pista Livre 12:35 - 14:40				Pista Livre 11:30 - 14:10				11:00 às 11:40 AMA AMA1 e 2 8-12 anos Prof. Hugo C		11:00 às 11:40 Níveis 8-12 anos Rita / Beatriz		11:00 às 11:40 Nível 1 - 13+ e Adultos João Russo		11:00 às 11:40 AMA AMA1 e 2 8-12 anos Marília Dias					
<div><div></div><div>Tarde</div></div>	16:35 às 17:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz				Pista Livre 16:00 às 17:00				16:35 às 17:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz				Pista Livre 16:00 às 17:00				16:35 às 17:15 AMA 1 / 2 e Níveis 6-17 anos Hugo Cruz				Pista Livre 13:00 - 13:30											
	*17:35 às 18:15 AMA1 3-7 anos Hugo Cruz		17:35 às 18:15 AMA 2 4-7 anos Rita		17:35 às 18:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz / Rita				*17:35 às 18:15 AMA1 3-7 anos Hugo Cruz		17:35 às 18:15 AMA 2 4-7 anos Rita		17:35 às 18:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz / Rita				*17:35 às 18:15 AMA1 3-7 anos Hugo Cruz		17:35 às 18:15 AMA 2 4-7 anos Rita													
	18:35 às 19:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz				18:35 às 19:15 AMA 1 6 meses-7 anos Hugo Cruz				18:35 às 19:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz				18:35 às 19:15 AMA 1 6 meses-7 anos Hugo Cruz				18:35 às 19:15 AMA 1 / 2 e Níveis 8-17 anos Hugo Cruz															
<div><div></div><div>Noite</div></div>	19:35 às 20:15 Adultos - Iniciação e Níveis Hugo Cruz								19:35 às 20:15 Adultos - Iniciação e Níveis Rita																							

Níveis de Natação

BEBÊS

AMA 1 PINGUINS - * 3-7 anos TEM DE IR COM 1 ADULTO (PAI OU MÃE, OU ADULTO FAMILIAR) - Adaptação ao Meio Aquático 1- Iniciação para quem nunca praticou.

AMA 2 CASTORES - Adaptação ao Meio Aquático 2- Autonomia em profundidade, iniciação rudimentar às técnicas de nado.

NÍVEL 1 FOCAS - Aprendizagem das Técnicas de Crol e Costas (iniciação à pernada de bruços).

NÍVEL 2 GOLFINHOS - Aprendizagem das Técnicas de Bruços e aperfeiçoamento de Crol e Costas (iniciação à Mariposa).

NÍVEL 3 TUBARÕES - Aprendizagem da Técnica de Mariposa e aperfeiçoamento desportivo das técnicas de Crol, Costas e Bruços.

PL Pista Livre

PLC Pista Livre Condicionada