UNIDADE

Jd. Popular

Grade de Horários

ACADEMIA DANDY

NATAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
06:20 às 07:20		Adulto		Adulto		
07:00 às 08:00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
08:00 às 09:00	Adulto	Hidro	Adulto	Hidro	Hidro	Adulto
08:45 às 09:45	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Hidro
09:30 às 10:30	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil
10:15 às 11:15	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	Infantil / Bebê
11:00 às 12:00						Adulto
Tarde						
13:30 às 14:30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto		
14:15 às 15:15	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	
15:00 às 16:00	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	
15:45 às 16:45	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	Adulto / Bebê	Adulto	
16:30 às 17:30	Hidro	Infantil	Hidro	Infantil	Hidro	
17:15 às 18:15	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	
Noite						
18:00 às 19:00	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	
18:45 às 19:45	Infantil	Infantil	Infantil	Infantil	Adulto	
19:30 às 20:30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Hidro	
20:15 às 21:15	Adulto	Adulto	Hidro	Adulto		
21:00 às 22:00		Adulto		Adulto		

LUTAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
18:00 às 19:00		Jiu-jitsu Infantil		Jiu-jitsu Infantil	Jiu-jitsu	
19:00 às 20:00	Jiu-jitsu					
20:30 às 21:30	Muay Thai		Muay Thai			

GINÁSTICA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
07:30 às 08:00	Alongamento					
07:30 às 08:15			Pilates			
08:00 às 08:45	Bike	Jump		Bike	Bike	
08:15 às 08:45			Jump			
08:45 às 09:30	Zumba	Cross	Circuito Funcional	Local	Circuito	
09:15 às 10:15						
09:30 às 10:00	Pilates	ABD	Pilates	ABD	Pilates	
10:00 às 10:30	Alongamento		Alongamento		Alongamento	
Tarde						
14:00 às 14:45					Bike	
14:00 às 15:00	Bike		Bike			
14:45 às 15:30					Zumba	
15:00 às 15:30	Local		Circuito Funcional			
15:30 às 16:00	Pilates		ABD		Pilates	
16:00 às 16:30	Alongamento		Alongamento		Alongamento	
Noite						
19:00 às 19:45		Bike	Bike	Bike		
19:30 às 20:15	Fit Dance					
19:45 às 20:15			Jump			
19:45 às 20:30		Zumba		Jump		
20:15 às 21:00	Circuito		Cross Fit			
20:30 às 21:00		ABD		ABD		
21:00 às 21:30	Pilates		Pilates			

MUSCULAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 06:00 às 22:00	Livre das 08:00 às 14:00