UNIDADE

PENHA

Grade de Horários

ACADEMIA DANDY

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

LUTAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
19:15 às 20:00	Muay Thai Infantil		Muay Thai Infantil			
19:15 às 20:15		Taekwondo Infantil		Taekwondo Infantil		
20:30 às 21:30	Muay Thai	Jiu-jitsu	Muay Thai	Jiu-jitsu		

GINÁSTICA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
07:30 às 08:00				Jump		
07:30 às 08:15			Aero Mix		Bike	
07:45 às 08:15	Step					
07:45 às 08:45		Fit Dance				
08:00 às 09:00				Circuito Funcional		
08:15 às 08:45					GAP	
08:15 às 09:00	Ritmos		Ritmos			
08:45 às 09:30		Pilates Solo			Pilates Solo	
09:00 às 09:30			GAP	Pilates Solo		
09:00 às 10:00	Pilates / Alongamento					
09:30 às 10:00		Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	
Tarde						
15:00 às 15:45	Fit Dance		Circuito Aeróbico		Pilates Solo	
15:30 às 16:00		Step		Zumba		
15:45 às 16:30	GAP		Local		Alongamento	
16:00 às 16:30		Alongamento		Alongamento		
16:30 às 17:00	Pilates Solo	Duo Bike	Pilates Solo	Circuito Bike	ABD	
Noite						
18:30 às 19:00	Kids Class		Kids Class			
19:00 às 19:45	Bike	Ritmos	Jump	Bike		
19:00 às 19:45	Fit Dance					
19:45 às 20:30	Power Step	Circuito Funcional	Zumba	Zumba		
20:30 às 21:00	GAP	Step	ABD	Bike		
21:00 às 21:30	Alongamento	Alongamento	Pilates Solo			

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