UNIDADE
PATRIARCA

Grade de Horários

ACADEMIA DANDY

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

LUTAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
18:30 às 19:30			Taekwondo (Maiores 12 anos ou acima faixa verde)			
19:30 às 20:30	Jiu-jitsu	Taekwondo (INFANTIL)	Jiu-jitsu	Taekwondo		
20:30 às 21:30		Muay Thai		Muay Thai		

GINÁSTICA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã			Bike			
07:30 às 08:30	Alongamento				Running	
07:30 às 08:15			Zumba			
08:00 às 08:45	Pilates Solo					
08:15 às 09:00					Pilates Bola	
08:45 às 09:30			Pilates			
09:00 às 09:30	GAP Musculação					
09:15 às 10:00					Alongamento / Relaxamento	
09:30 às 10:00	Alongamento		Alongamento			
Tarde						
14:00 às 14:30			Circuito Funcional			
14:00 às 15:00	Pilates					
14:30 às 15:00			Alongamento			
Noite						
19:00 às 19:45	Bike	Step	Bike funcional	Step		
19:45 às 20:30	Zumba / Fit Dance	Funcional	Zumba / Ritmos	Ritmos		
20:30 às 21:00	Alongamento	Pilates Solo		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