UNIDADE

Vila Matilde

Grade de Horários

ACADEMIA DANDY

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

LUTAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
08:00 às 10:00						Karatê Adulto
11:30 às 13:00						Jiu-jitsu
Tarde						
17:30 às 18:30		Muay Thai Kids		Muay Thai Kids		
Noite						
18:30 às 19:45		Karatê Infantil		Karatê Infantil		
19:00 às 20:00	Muay Thai		Muay Thai			
20:00 às 21:30		Jiu-jitsu		Jiu-jitsu		
20:30 às 22:00	Hapkido		Hapkido		Hapkido	

GINÁSTICA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Manhã						
06:30 às 07:15		Bike		Bike		
07:15 às 08:00		Pilates		Circuito		
08:00 às 08:45		Dandy Senior		Alongamento		
Tarde						
15:15 às 16:00			Fit Dance		Pilates	
16:00 às 17:00			Funcional Kids		Funcional Kids	
Noite						
19:00 às 20:00	Step / ABD	Bike	Local	Bike		
19:15 às 20:00	Bike		Bike			
19:45 às 20:30		Fit Cross		Jump		
20:00 às 20:45	Zumba / Bike		Zumba / Bike			
20:30 às 21:15		Pilates		Pilates		
21:15 às 21:30		Alongamento		Alongamento		

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