

AULAS DE GRUPO

LEÇA DA PALMEIRA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h30 CROSS FIT	07h30 CYCLING	07h30 TRX	07h30 CROSS FIT	07h30 CYCLING		
09h30 HIDROGINÁSTICA		09h30 HIDROGINÁSTICA	09h30 HIDROGINÁSTICA	09h30 HIDROGINÁSTICA	09h30 NATAÇÃO BÉBÉS	
10h00 YOGA	10h00 TCV	10h00 PILATES	10h00 CROSS	10h00 PILATES	10h00 CYCLING	
	10h15 HIDROTERAPIA	12h45 OXIGENO	10h45 HIDROTERAPIA		10h00 PILATES	
12h45 CYCLING	12h45 POWER	15h00 PÓS PARTO	12h45 TCV	12h45 TOTAL CONDICIONAMENTO	10h00 NATAÇÃO A1	10h15 HIDROGINÁSTICA
15h00 HIDROTERAPIA		15h00 HIDROTERAPIA		15h00 MOVIMENTO NA GESTAÇÃO	10h00 CIRCUITO	10h30 YOGA
		15h30 YOGA			10h30 NATAÇÃO A2	11h30 HIIT
	17h00 ESCOLA NATAÇÃO	16h00 PREPARAÇÃO PARTO	17h00 ESCOLA NATAÇÃO	16h00 PÓS PARTO	11h00 PILATES	
18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	18h00 NATAÇÃO A1	17h00 PREPARAÇÃO PARTO	11h15 NATAÇÃO B	
18h30 NATAÇÃO A2		18h30 NATAÇÃO A2	18h30 NATAÇÃO A2	18h00 WORKSHOP MENSAL IN UTERO*	15h00 PREPARAÇÃO PARTO	
18h40 GAP	19h00 YOGA	18h40 GAP	18h40 ZUMBA	18h30 HIDROGINÁSTICA	16h00 NATAÇÃO BÉBÉS	
19h00 CYCLING	19h00 POWER		19h00 TRX	18h40 PILATES	16h30 NATAÇÃO A1	
19h15 NATAÇÃO B	19h00 HIDROGINÁSTICA	19h15 NATAÇÃO B	19h15 NATAÇÃO B		16h30 TCV	
19h20 HIIT		19h20 TCV		19h20 HIIT	17h00 ZUMBA	
		19h30 CYCLING	19h30 OXIGENO	19h30 SESSÕES DE CASAL IN UTERO*	17h15 NATAÇÃO A2	
19h40 PILATES		19h45 KIMAX				
20h00 HIDROGINÁSTICA	20h00 YOGA	20h00 HIDROGINÁSTICA	20h00 NATAÇÃO ADULTOS			
20h15 TCV	20h15 CROSS	20h15 HIIT	20h15 CROSS	20h15 TCV		

*ÚLTIMA SEXTA-FEIRA DE CADA MÊS

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX

PISCINA

25min