

CDL - Horário do Regime Livre-Trânsito - 16 a 30 de setembro

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
9h15 - 10h00		NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	
		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	
10h05 - 10h50		NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	ZUMBA FITNESS
		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	
10h55 - 11h40		NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	GAP
		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO		CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	
11h45 - 12h30		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	
12h30 - 13h15	NATAÇÃO ASSISTIDA TREINO CIRCUITO	NATAÇÃO ASSISTIDA TREINO CIRCUITO	NATAÇÃO ASSISTIDA TREINO CIRCUITO	NATAÇÃO ASSISTIDA TREINO CIRCUITO	NATAÇÃO ASSISTIDA TREINO CIRCUITO	
13h00 - 13h30	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	
15h40 - 16h25	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIDROGINÁSTICA	
16h30 - 17h15	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	
17h20 - 18h05	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA ZUMBA KIDS	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA HIP-HOP KIDS	NATAÇÃO ASSISTIDA	
18h10 - 18h55	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA OPEN TRAINING	NATAÇÃO ASSISTIDA CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO OPEN TRAINING	NATAÇÃO ASSISTIDA OPEN TRAINING	NATAÇÃO ASSISTIDA CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO OPEN TRAINING	
19h00 - 19h45	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	NATAÇÃO ASSISTIDA CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	NATAÇÃO ASSISTIDA CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO	
		HIDROGINÁSTICA	HIDROBIKE (19H15 - 20H00)	HIDROGINÁSTICA	HIDROBIKE (19H15 - 20H00)	
19h50 - 20h35	NATAÇÃO ASSISTIDA	GAP	LOCALIZADA	PILATES	ZUMBA FITNESS	
		NATAÇÃO ASSISTIDA ZUMBA FITNESS	NATAÇÃO ASSISTIDA COMBAT / ABS	NATAÇÃO ASSISTIDA YOGA	NATAÇÃO ASSISTIDA FIGHT TEAM	
		CROSSTRaining AQUÁTICO	HIDROGINÁSTICA (20H10 - 20H55)		HIDROGINÁSTICA (20H10 - 20H55)	

HORÁRIO :

Segunda-feira das 12h15 às 20h00

Terça a sexta-feira das 9h00 às 20h00

Sábados das 8h30 às 12h00

Open Training - Espaço de treino individualizado e orientado por professor.

Yoga - Yoga ashtanga - Exercícios de tonificação muscular e de relaxamento geral com técnicas respiratórias

GAP - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

Localizada - Exercícios localizados de tonificação

Free Class - Treino de modalidades variadas

Zumba - Aula de dança-ginástica com inspiração latina que inclui a música e movimentos de dança latina e internacional

Treino Circuito - Exercícios de tonificação muscular realizados em circuito

Hip-Hop - Aula coreografada direcionada para os jovens que combina vários estilos de dança

Pilates - Treino Físico e reeducação postural

Fight Team - Treino cardiovascular e de tonificação muscular coreografado que utiliza técnicas de diferentes artes marciais