












Aulas de Grupo - Setembro 2021 (entra em vigor a dia 6)						
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
MANHÃ		8h35 - 9h20 <b>HIDRO</b> PISCINA		8h35 - 9h20 <b>HIDRO</b> PISCINA		
	9h00 - 9h30 <b>CORE</b>	9h00 - 9h45  Dias 7 e 28	9h00 - 9h45 Corpo & Mente Dias: 8 e 29	9h00 - 9h30 <b>HIIT</b> Dias: 15 e 22		9h00 - 9h45 <b>LOCALIZADA</b>
		9h25 - 10h10 <b>HIDRO</b> PISCINA		9h25 - 10h10 <b>HIDRO</b> PISCINA		
HORA DE ALMOÇO			12h00-13h00 <b>Yoga</b> sala de cardio		12h00-13h00 <b>Yoga</b> sala de cardio	
NOITE	Nota: dias 8 e 10 a aula realiza-se no pavilhão					
	18h40 - 19h25 	18h40 - 19h25 	18h40 - 19h25 <b>LOCALIZADA</b>	18h40 - 19h15  Dias: 2, 23 e 30	18h40 - 19h25  Dias: 9 e 16	
	19h30 - 20h00 <b>HIIT</b>		19h30 - 20h15  Dias 8 e 22	19h20 - 20h05 Corpo & Mente		
	20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA		20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA		20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA	

LEGENDA:

	Treino metabólico
	Resistência e tonificação muscular
	Dança
	Bicicleta
	Modalidades holísticas