



Junho:

| E s t ú d i o 1 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
|-----------------|----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------|--|
| | 09:30 | | A. e Postura 45' | | A. e Postura 45' | | | |
| | 10:20 | | | | | | | |
| | 10:30 | | | | Danças Senior | | Super Local 50' | |
| | 10:45 | Pilates 60' | | Pilates 60' | | | | |
| | 11:30 | | | | | | | |
| | 12:00 | | | | | | CORE 30' | |
| | 12:00 | | | | | | Balance 45' | |
| | 13:15 | Localizada 30' | | Localizada 30' | Step 30' | Balance 45' | | |
| | 17:30 | | | | | | | |
| | 17:45 | | | Danças criativas | | TeenClass 45' | | |
| | 18:30 | Step 60' | | | | Step/Local 60' | | |
| | 18:45 | | Pump 45' | Localizada 45' | Pump 45' | | | |
| 19:30 | Localizada 45' | GAP 45' | CORE 30' | GAP 45' | Pilates 60' | | | |
| 20:00 | | | Pilates 60' | | | | | |
| 20:30 | | YOGA 60' | | YOGA 60' | | | | |

Estúdio 2

| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|----------|------------------|------------------|------------------|----------|------------------|---------|
| 10:30 | | | | | Super Bike 50' | |
| 19:30 | | | | | Personalbike 45' | |
| 19:45 | Personalbike 45' | | Personalbike 45' | | | |
| 20:00 | | Personalbike 45' | | | | |
| 20:15 | Personalbike 45' | | | | | |

Piscina

| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 09:30 | Hidrocinésiot. 45' | | Hidrocinésiot. 45' | | Hidrocinésiot. 45' | |
| 09:45 | | Esc. Natação 40' | | | | |
| 10:00 | | | | | | Bebés 30'/Nível 1 |
| 10:30 | Hidroginástica 45' | Hidrocinésiot. 45' | Hidroginástica 45' | Hidrocinésiot. 45' | Hidroginástica 45' | Hidroginástica 45' |
| 10:45 | | | | | | Nível1/Nível1+ |
| 11:30 | | | | | | Nível1+/Nível2 |
| 12:15 | | | | | | Hidroginástica 45' |
| 13:00 | | Hidro+Bike 45' | | | Hidro+Bike 45' | |
| 16:00 | | Hidroginástica 45' | | Hidroginástica 45' | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 17:45 | | | Nível 1/Nível1+ | | Nível 1/Nível1+ | |
| 18:30 | Natação Adultos | Nível 1+/Nível 2 | Nível 1+/Nível 2 | Nível1+/Nível2 | Nível 1+/Nível 2 | |
| 19:30 | HidroBike 45' | Hidroginástica 45' | HidroBike 45' | Hidroginástica 45' | | |

| MODALIDADE | PERDA DE PESO | TONIFICAÇÃO E DEFINIÇÃO MUSCULAR | GERIR O STRESS | POSTURA |
|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|---------|
| YOGA | - | ●● | ●●●● | ●●● |
| PILATES | - | ●● | ●●●● | ●●● |
| BALANCE | - | ●● | ●●●● | ●●● |
| DANÇAS SÉNIOR | ●● | - | ●● | ●● |
| CORE | - | ●● | ● | ●●● |
| PUMP | ●● | ●●●● | ● | ● |
| PERSONALBIKE | ●●●● | ● | ● | - |
| STEP | ●●●● | ●● | ● | ● |