

Welcome Home @



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TaiChi 09:30 Hidroginástica 10:30 T. Cond. 30' 10:30 HIPER-C 11:00 Power Cardio 12:45 Natação A 18:15 X55 30' 18:30 Natação B 19:00 Natação C 19:00 Power 30' 19:00 Indoor Cycling 19:30 Oxigeno 19:30 Hidroginástica 19:45 Kimax 20:30	T. Condicionamento 07:30 Yoga 09:00 Hidroginástica 10:00 Yoga 10:00 Indoor Cycling 10:15 GAP 11:00 Pilates 12:45 Indoor Cycling 12:45 Cardio Fitness 15:30 Hidrobike 18:30 ABS 30' 18:30 Eleven 19:00 GAP 19:30 Indoor Cycling 19:30 Aqua Pilates 19:30 U-Bound 20:30	Indoor Cycling 07:30 H.I.I.T 30' 09:45 Tai-Chi 10:30 Hidro Terapia 11:00 T. Condicionamento 12:45 Hidroginástica 12:45 Oxigeno 17:40 Natação A 18:15 Natação B 18:30 TCV 18:30 T. Condicionamento 19:30 Hidroginástica 19:30 Pilates 20:35	Yoga 08:30 Yoga 09:30 GAP 10:30 Hidroginástica 11:00 Hidrobike 12:00 Pilates 12:45 Indoor Cycling 12:45 Aqua Pilates 15:30 Natação A 18:15 Cardio Fit 18:30 Natação B 19:00 Power 19:30 Indoor Cycling 19:30 Natação Adultos 20:00 Kimax 20:30	H.I.I.T 09:45 Oxigeno 10:30 PowerCardio 12:45 Indoor Cycling 15:30 Natação A 18:00 Factor F 18:30 Natação B 18:45 Karate Kids 19:00 Mega Danz 19:15 Hidro Power 19:30 Pilates 20:00	Yoga 09:00 Natação Bebés 10:00 Oxigeno 10:00 Indoor Cycling 10:15 Natação A 10:30 Natação B 11:00 Natação A 11:15 Oxigeno 11:00 Hidroginástica 12:00 Karate Kids 12:15 Zumba 16:00 Indoor Cycling 17:00 Cardio Kids 18:00 Power 18:00 Eleven 18:30	Pilates 09:30 Hidroginástica 11:00 Pilates 11:00

Horário de Funcionamento:

De 2ª a 6ª entre as 7h00 e as 22h00

Sábado entre as 9h00 e as 20h00

Domingos entre as 9h00 e as 13h00

Nos Feriados e Carnaval estamos fechados

(Alguma vez tínhamos que descansar...)

Outros Serviços :

Massagens Terapeúticas e de Relaxamento

Consultas de Nutrição, Personal Trainer, Tratamento Corporal, Fisioterapia.

Aluguer de Toalhas de Banho e Cacicó Mensal.

Nota: O horário de aulas pode ser alterado mensalmente

● Estúdio 1 ● Piscina

● Estúdio 2 ● Aula Nova