

Grade Aquática Adulto

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06:00	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação Livre 9h às 13h45
07:00	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	Hidro Circuito 12h10 às 12h55
07:45	Natação	Hidro Circuito	Natação	Hidro Circuito	Natação	Aqua Yoga 13h às 13h40
07:45	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	Iniciação 12h55 às 13h40
07:45	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	
08:30	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
09:15	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
10:00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
10:45	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
11:30	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
11:30	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	
11:30	Hidro Master	Deep Running	Hidro Master	Hidro Circuito	Hidro Master	
12:15	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
12:20	Aqua Yoga	Aqua Yoga	Aqua Yoga	Aqua Yoga		
13:00	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
13:45	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
13:45		Iniciação		Iniciação		
14:30	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
15:15	Natação Livre		Natação Livre		Natação Livre	
16:00	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
16:45	Natação	Aqua Jump	Natação	Deep Running	Natação	
17:30	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
18:15	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
19:00	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
19:45	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
19:45	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	
19:45	Aqua Jump		Deep Running		Hidro Circuito	
20:30	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
20:35	Aqua Yoga		Aqua Yoga			

■	Iniciação
■	Aqua Yoga
■	Aqua Jump
■	Deep Running
■	Natação Livre
■	Natação

Abundantia: 05/02/2020

Grade Horária - Manhã

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Muay Thai - 60' Rodrigo Tatame 🧘‍♀️ 07:00	EcoGiro Bike - 45' Ana Bike 🧘‍♀️ 06:15	Muay Thai - 60' Rodrigo Tatame 🧘‍♀️ 07:00	EcoGiro Bike - 45' Ana Bike 🧘‍♀️ 06:15	Mat Pilates - 45' Henrique Sala Zen 🧘‍♀️ 07:00	Yoga + Meditação - 70' Escala Sala Zen 🧘‍♀️ 09:00
EcoGiro Bike - 45' Gui Bike 🧘‍♀️ 07:10	Vôlei - 60' Dalvo Quadra 😊 07:00	EcoGiro Bike - 45' Gui Bike 🧘‍♀️ 07:10	Vôlei - 60' Dalvo Quadra 😊 07:00	EcoGiro Bike - 45' Gui Bike 🧘‍♀️ 07:10	Vôleibol - 120' Escala Quadra 😊 09:00
Mat Pilates - 45' Natércia Sala Zen 🧘‍♀️ 07:15	Hatha Yoga - 45' Renata Sala Zen 🧘‍♀️ 07:05	Mat Pilates - 45' Natércia Sala Zen 🧘‍♀️ 07:15	Hatha Yoga - 45' Renata Sala Zen 🧘‍♀️ 07:05	Ballet Ponta - 45' Rafaela Sala 1 🧘‍♀️ 07:20	MF Funcional - 60' Escala Sala 1 🧘‍♀️ 09:10
Ballet Clássico - 45' Rafaela Sala 1 😊 07:20	MF Funcional - 45' Ana Sala 1 🧘‍♀️ 07:15	Ballet Clássico - 45' Rafaela Sala 1 😊 07:20	MF Funcional - 45' Ana Sala 1 🧘‍♀️ 07:15	BodyPump - 45' Ana Sala 2 🧘‍♀️ 08:00	Mat Pilates - 45' Escala Sala Zen 😊 10:15
BodyPump - 45' Ana Sala 2 🧘‍♀️ 08:00	Eco Dance - 45' Ariane Sala 2 🧘‍♀️ 07:30	BodyPump - 45' Ana Sala 2 🧘‍♀️ 08:00	Eco Dance - 45' Ariane Sala 2 🧘‍♀️ 07:30	Yoga Aprofundamento - 60' Mariana Sala Zen 🧘‍♀️ 08:05	Aula do Profº - 45' Escala Sala 1 🧘‍♀️ 10:15
Vinyasa Yoga - 60' Mariana Sala Zen 🧘‍♀️ 08:05	Ecorrida - 45' Caetano Musc 🧘‍♀️ 07:30	Vinyasa Yoga - 60' Mariana Sala Zen 🧘‍♀️ 08:05	Ecorrida - 45' Caetano Musc 🧘‍♀️ 07:30	MF Funcional - 45' Gui Sala 1 🧘‍♀️ 08:10	Street Dance - 45' Isaque Sala 1 😊 10:15
MF Funcional - 45' Gui Sala 1 🧘‍♀️ 08:10	Mat Pilates - 45' Amanda Sala Zen 🧘‍♀️ 08:00	MF Funcional - 45' Gui Sala 1 🧘‍♀️ 08:10	Mat Pilates - 45' Amanda Sala Zen 🧘‍♀️ 08:00	BodyCombat - 45' Leticia Sala 1 🧘‍♀️ 09:05	Mat Pilates - 45' Escala Sala Zen 😊 11:10
PowerJump - 45' Leticia Sala 1 🧘‍♀️ 09:05	Flex Postural - 40' Almir Sala 1 😊 08:20	PowerJump - 45' Leticia Sala 1 🧘‍♀️ 09:05	Flex Postural - 40' Almir Sala 1 😊 08:20	EcoGiro Bike - 45' Ana Bike 🧘‍♀️ 09:10	EcoGiro Bike - 45' Escala Bike 🧘‍♀️ 11:15
EcoGiro Bike - 45' Ana Bike 🧘‍♀️ 09:10	Expressão Corporal - 30' Ariane Sala Zen 😊 08:45	EcoGiro Bike - 45' Ana Bike 🧘‍♀️ 09:10	Sensual Dance - 30' Ariane Sala Zen 😊 08:45	Alongamento - 30' Leticia Sala 2 😊 09:55	
Alongamento - 30' Leticia Sala 2 😊 09:55	Pernas e Glúteos - 45' Judson Sala 2 🧘‍♀️ 09:10	Alongamento - 30' Leticia Sala 2 😊 09:55	Pernas e Glúteos - 45' Judson Sala 2 🧘‍♀️ 09:10	Yoga Aprofundamento - 60' Mariana Sala Zen 🧘‍♀️ 11:15	
Brasilidades - 45' Ana Sala 1 😊 10:15	EcoGiro Bike - 45' Almir Bike 🧘‍♀️ 09:15	Brasilidades - 45' Ana Sala 1 😊 10:15	EcoGiro Bike - 45' Almir Bike 🧘‍♀️ 09:15	EcoGiro Bike - 45' Almir Bike 🧘‍♀️ 12:30	
Hatha Yoga - 60' Marcela Sala Zen 🧘‍♀️ 11:15	Street Dance - 45' Isaque Sala Zen 😊 09:15	Hatha Yoga - 60' Marcela Sala Zen 🧘‍♀️ 11:15	Street Dance - 45' Isaque Sala Zen 😊 09:15		
Meditação - 30' Marcela Sala Zen 😊 12:20	Hatha Yoga - 60' Vitória Sala Zen 🧘‍♀️ 10:10	Meditação - 30' Marcela Sala Zen 😊 12:20	Hatha Yoga - 60' Vitória Sala Zen 🧘‍♀️ 10:10		
EcoGiro Bike - 45' Almir Bike 🧘‍♀️ 12:30	Dança do Ventre - 45' Walkíria Sala 1 😊 10:45	EcoGiro Bike - 45' Almir Bike 🧘‍♀️ 12:30	Dança do Ventre - 45' Walkíria Sala 1 😊 10:45		
	Mat Pilates - 45' Tamiris Sala Zen 😊 11:20		Mat Pilates - 45' Tamiris Sala Zen 😊 11:20		

🧘‍♀️ INTERMEDIÁRIO

😊 SUAVE

🧘‍♀️ INTENSO

■ RESISTIDO (FORÇA)

■ AERÓBICO

■ POSTURAL

■ PREDILETA

■ MASTER

■ FORÇA + AERÓBICO

■ PREDILETA + AERÓBICO

Atualização: 11/02/2026

Grade Horária - Tarde e Noite

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MF Funcional - 45' Almir Sala 1 🧘 13:30	EcoGiro Bike Renan Bike 🧘 13:15	MF Funcional - 45' Almir Sala 1 🧘 13:30	EcoGiro Bike Renan Bike 🧘 13:15	MF Funcional - 45' Almir Sala 1 🧘 13:30
Hatha Yoga - 45' Marcela Sala Zen 🧘 18:00	MF Funcional - 45' Renan Sala 1 🧘 14:05	Hatha Yoga - 45' Marcela Sala Zen 🧘 18:00	MF Funcional - 45' Renan Sala 1 🧘 14:05	Yoga - 60' Escala Sala Zen 🧘 18:00
BodyPump - 45' Judson Sala 2 🧘 18:15	Hatha Yoga - 45' Renata Sala Zen 🧘 17:00	BodyPump - 45' Robinson K. Sala 2 🧘 18:15	Hatha Yoga - 45' Renata Sala Zen 🧘 17:00	BodyPump - 45' Eduardo Sala 2 🧘 18:15
Vôlei Fund. - 75' Júlia Quadra 🧘 18:45	Abdominal André Sala 1 🧘 17:30	Vôlei Fund. - 75' Júlia Quadra 🧘 18:45	Abdominal André Sala 1 🧘 17:30	EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo Bike 🧘 19:15
Ballet Clássico - 45' Márcia Sala 1 🧘 19:00	Mat Pilates - 45' Ellen Sala Zen 🧘 18:00	Ballet Clássico - 45' Márcia Sala 1 🧘 19:00	Mat Pilates - 45' Ellen Sala Zen 🧘 18:00	Street Dance - 45' Isaque Sala 2 🧘 19:15
Mat Pilates - 45' Ellen Sala Zen 🧘 19:00	EcoGiro Bike André Bike 🧘 18:10	Mat Pilates - 45' Ellen Sala Zen 🧘 19:00	EcoGiro Bike André Bike 🧘 18:10	
EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo Bike 🧘 19:15	PowerJump - 45' Judson Sala 1 🧘 18:15	BodyCombat - 45' Robinson K. Sala 2 🧘 19:05	PowerJump - 45' Judson Sala 1 🧘 18:15	
Ecorrida - 45' Caetano Musc 🧘 19:30	Muay Thai - 60' Rodrigo Tatame 🧘 18:15	EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo Bike 🧘 19:15	Muay Thai - 60' Rodrigo Tatame 🧘 18:15	
Muay Thai - 60' Rodrigo Tatame 🧘 19:30	Ginástica Natural - 45' Elaine Sala 2 🧘 18:15	Ecorrida - 45' Caetano Musc 🧘 19:30	Ginástica Natural - 45' Elaine Sala 2 🧘 18:15	
Ballet Ponta - 45' Márcia Sala 2 🧘 19:45	Vôlei Avc. - 90' Dalvo Quadra 🧘 19:00	Ballet Ponta - 45' Márcia Sala 1 🧘 19:45	Vôlei Avc. - 90' Dalvo Quadra 🧘 19:00	
Hatha Yoga - 55' Mariana Sala Zen 🧘 20:00	Dança de Salão - 60' Magoo Sala 2 🧘 19:00	Hatha Yoga - 55' Mariana Sala Zen 🧘 20:00	Dança de Salão - 60' Magoo Sala 2 🧘 19:00	
Vôlei Int. - 90' Júlia Quadra 🧘 20:00	MF Funcional - 45' Judson Sala 1 🧘 19:05	Vôlei Int. - 90' Júlia Quadra 🧘 20:00	MF Funcional - 45' Judson Sala 1 🧘 19:05	
	BodyBalance - 45' Denilson Sala Zen 🧘 19:05		BodyBalance - 45' Denilson Sala Zen 🧘 19:05	
	EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo Bike 🧘 19:15		Jiu-Jistu - 60' Marcello Tatame 🧘 19:20	
	Jiu-Jistu - 60' Marcello Tatame 🧘 19:20		Boxe - 60' Antonio Espaço Lúdico 🧘 19:30	
	Boxe - 60' Antonio Espaço Lúdico 🧘 19:30		Eco Dance - 45' Ariane Sala 2 🧘 20:00	
	Eco Dance - 45' Ariane Sala 2 🧘 20:00		Yoga Flow - 60' Elaine Sala Zen 🧘 20:00	
	Yoga Flow - 60' Elaine Sala Zen 🧘 20:00		Sensual Dance - 30' Ariane Sala 2 🧘 20:45	
	Expressão Corporal - 30' Ariane Sala 2 🧘 20:45			

🧘 INTERMEDIÁRIO

🧘 SUAVE

🧘 INTENSO

🔴 RESISTIDO (FORÇA)

🟡 AERÓBICO

🟢 POSTURAL

🟣 PREDILETA

🟠 MASTER

🔴🟡 FORÇA + AERÓBICO

🟣🟡 PREDILETA + AERÓBICO

Atualização: 11/02/2026



Grade Horária Master Manhã & Tarde



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Club Master - 45' Heloísa Sala Zen 🧘 09:15	Master Dance - 45' Walkíria Sala 2 🧘 10:00	Club Master - 45' Heloísa Sala Zen 🧘 09:15	Master Dance - 45' Walkíria Sala 2 🧘 10:00	Yoga Master - 60' Mariana Sala Zen 🧘 09:10
Master Dance - 45' Walkíria Sala Zen 🧘 10:15	Club Master - 45' Michele Sala 2 🧘 11:30	Master Dance - 45' Walkíria Sala Zen 🧘 10:15	Club Master - 45' Michele Sala 2 🧘 11:30	Master Dança de Salão - 45' Magoo Sala Zen 🧘 10:15
Master Dance - 45' Isaque Sala 2 🧘 14:00	Master Flex - 30' Michele Sala 2 🧘 12:15	Master Dance - 45' Isaque Sala 2 🧘 14:00	Master Flex - 30' Michele Sala 2 🧘 12:15	Master Dance - 45' Isaque Sala 2 🧘 14:00
Club Master - 45' Lucas Sala 1 🧘 15:00	Club Master - 45' Lucas Sala 1 🧘 15:05	Club Master - 45' Lucas Sala 1 🧘 15:00	Club Master - 45' Lucas Sala 1 🧘 15:05	
Yoga Master - 45' Elaine Sala 1 🧘 16:00	Master Flex - 30' Lucas Sala 1 🧘 15:50	Yoga Master - 45' Elaine Sala 1 🧘 16:00	Master Flex - 30' Lucas Sala 1 🧘 15:50	
	Master Dance - 45' Walkíria Sala 1 🧘 16:25		Master Dance - 45' Walkíria Sala 1 🧘 16:25	

Acesse a grade horária completa de adultos pelo QR CODE:



Percepção de Esforço:

- 🧘 INTERMEDIÁRIO
- 😊 SUAVE