

# 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			

<span style="color: #8B4513;">■</span>	Iniciação
<span style="color: #00AEEF;">■</span>	Aqua Yoga
<span style="color: #008000;">■</span>	Aqua Jump
<span style="color: #008000;">■</span>	Deep Running
<span style="color: #0056B3;">■</span>	Natação Livre
<span style="color: #0056B3;">■</span>	Natação

# Grade Horária - Manhã

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
EcoGiro Bike - 45' Gui   Bike <b>07:10</b>	EcoGiro Bike - 45' Ana   Bike <b>06:15</b>	EcoGiro Bike - 45' Gui   Bike <b>07:10</b>	EcoGiro Bike - 45' Ana   Bike <b>06:15</b>	Vôlei - 75' Dalvo   Quadra <b>07:00</b>	Yoga + Meditação - 70' Escala   Sala Zen <b>09:00</b>
Muay Thai - 60' Felipe   Tatame <b>07:15</b>	Vôlei - 60' Dalvo   Quadra <b>07:00</b>	Muay Thai - 60' Felipe   Tatame <b>07:15</b>	Vôlei - 60' Dalvo   Quadra <b>07:00</b>	Mat Pilates - 45' Henrique   Sala Zen <b>07:00</b>	Vôlei - 120' Escala   Quadra <b>09:00</b>
Mat Pilates - 45' Natércia   Sala Zen <b>07:15</b>	Hatha Yoga - 45' Renata   Sala Zen <b>07:05</b>	Mat Pilates - 45' Natércia   Sala Zen <b>07:15</b>	Hatha Yoga - 45' Renata   Sala Zen <b>07:05</b>	EcoGiro Bike - 45' Gui   Bike <b>07:10</b>	MF Funcional - 60' Escala   Sala 1 <b>09:10</b>
Ballet Clássico - 45' Rafaela   Sala 1 <b>07:20</b>	MF Funcional - 45' Ana   Sala 1 <b>07:15</b>	Ballet Clássico - 45' Rafaela   Sala 1 <b>07:20</b>	MF Funcional - 45' Ana   Sala 1 <b>07:15</b>	Ballet Ponta - 45' Rafaela   Sala 1 <b>07:20</b>	Mat Pilates - 45' Escala   Sala Zen <b>10:15</b>
BodyPump - 45' Ana   Sala 2 <b>08:00</b>	Eco Dance - 45' Ariane   Sala 2 <b>07:30</b>	BodyPump - 45' Ana   Sala 2 <b>08:00</b>	Eco Dance - 45' Ariane   Sala 2 <b>07:30</b>	BodyPump - 45' Ana   Sala 2 <b>08:00</b>	Aula do Profº - 45' Escala   Sala 1 <b>10:15</b>
Vinyasa Yoga - 60' Mariana   Sala Zen <b>08:05</b>	Ecorrida - 45' Caetano   Musc <b>07:30</b>	Vinyasa Yoga - 60' Mariana   Sala Zen <b>08:05</b>	Ecorrida - 45' Caetano   Musc <b>07:30</b>	Yoga Aprofundamento - 60' Mariana   Sala Zen <b>08:05</b>	Street Dance - 45' Isaque   Sala 1 <b>10:15</b>
MF Funcional - 45' Gui   Sala 1 <b>08:10</b>	Mat Pilates - 40' Amanda   Sala Zen <b>08:00</b>	MF Funcional - 45' Gui   Sala 1 <b>08:10</b>	Mat Pilates - 40' Amanda   Sala Zen <b>08:00</b>	MF Funcional - 45' Gui   Sala 1 <b>08:10</b>	Mat Pilates - 45' Escala   Sala Zen <b>11:10</b>
PowerJump - 45' Letícia   Sala 1 <b>09:05</b>	Flex Postural - 40' Almir   Sala 1 <b>08:20</b>	PowerJump - 45' Letícia   Sala 1 <b>09:05</b>	Flex Postural - 40' Almir   Sala 1 <b>08:20</b>	BodyCombat - 45' Letícia   Sala 1 <b>09:05</b>	EcoGiro Bike - 45' Escala   Bike <b>11:15</b>
EcoGiro Bike + ABD - 45' Ana   Bike <b>09:10</b>	Expressão Corporal - 40' Ariane   Sala Zen <b>08:40</b>	EcoGiro Bike + ABD - 45' Ana   Bike <b>09:10</b>	Sensual Dance - 40' Ariane   Sala Zen <b>08:40</b>	EcoGiro Bike + ABD - 45' Ana   Bike <b>09:10</b>	
Eco Flex - 30' Letícia   Sala 1 <b>09:55</b>	Pernas e Glúteos - 45' Judson   Sala 2 <b>09:10</b>	Eco Flex - 30' Letícia   Sala 1 <b>09:55</b>	Pernas e Glúteos - 45' Judson   Sala 2 <b>09:10</b>	Eco Flex - 30' Letícia   Sala 1 <b>09:55</b>	
Brasilidades - 45' Ana   Sala 1 <b>10:30</b>	EcoGiro Bike + - 45' Almir   Bike <b>09:15</b>	Brasilidades - 45' Ana   Sala 1 <b>10:30</b>	EcoGiro Bike - 45' Almir   Bike <b>09:15</b>	Yoga Aprofundamento - 60' Mariana   Sala Zen <b>11:15</b>	
Hatha Yoga - 60' Marcela   Sala Zen <b>11:15</b>	Street Dance - 40' Isaque   Sala Zen <b>09:20</b>	Hatha Yoga - 60' Marcela   Sala Zen <b>11:15</b>	Street Dance - 40' Isaque   Sala Zen <b>09:20</b>	Baile Charme - 60' Magoo   Sala 1 <b>11:10</b>	
Meditação - 30' Marcela   Sala Zen <b>12:20</b>	Hatha Yoga - 60' Vitória   Sala Zen <b>10:10</b>	Meditação - 30' Marcela   Sala Zen <b>12:20</b>	Hatha Yoga - 60' Vitória   Sala Zen <b>10:10</b>	EcoGiro Bike - 45' Almir   Bike <b>12:30</b>	
EcoGiro Bike - 45' Almir   Bike <b>12:30</b>	Dança do Ventre - 45' Walkíria   Sala 2 <b>10:45</b>	EcoGiro Bike - 45' Almir   Bike <b>12:30</b>	Dança do Ventre - 45' Walkíria   Sala 2 <b>10:45</b>		
	Mat Pilates - 45' Tamiris   Sala Zen <b>11:20</b>		Mat Pilates - 45' Tamiris   Sala Zen <b>11:20</b>		

INTERMEDIÁRIO

SUAVE

INTENSO

RESISTIDO (FORÇA)

AERÓBICO

POSTURAL

PREDILETA

MASTER

FORÇA + AERÓBICO

PREDILETA + AERÓBICO

Atualização: 18/05/2026

# Grade Horária - Tarde e Noite

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

INTERMEDIÁRIO

SUAVE

INTENSO

RESISTIDO (FORÇA)

AERÓBICO

POSTURAL

PREDILETA

MASTER

FORÇA + AERÓBICO

PREDILETA + AERÓBICO

# Grade Horária Master Manhã & Tarde

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

Acesse a grade horária completa de adultos pelo QR CODE:



Percepção de Esforço:

🧘‍♀️ INTERMEDIÁRIO  
🧘‍♀️ SUAVE