

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	Acqua Yoga	Acqua Yoga	Acqua Yoga	Acqua 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	Acqua 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	Acqua Jump		Deep Running		Hidro Circuito	
20:30	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
20:35	Acqua Yoga		Acqua Yoga			

- Iniciação
- Acqua Yoga
- Acqua Jump
- Deep Running
- Natação Livre
- Natação

Grade Horária - Manhã

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

Grade Horária - Tarde e Noite

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

 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  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 1  11:15	Master Dance - 45' Walkíria Sala Zen  10:15	Club Master - 45' Michele Sala 1  11:15	Master Dança de Salão - 45' Magoo Sala Zen  10:15
Master Dance - 45' Isaque Sala 2  14:00	Master Flex - 30' Michele Sala 1 12:00	Master Dance - 45' Isaque Sala 2  14:00	Master Flex - 30' Michele Sala 1 12:00	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 na Cadeira - 45' Elaine Sala 1  16:00	Master Flex - 30' Lucas Sala 1  15:50	Yoga na Cadeira - 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

Atualização: 14/07/2026