Grade Horária - Manhã

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

ECOFIT
Academia Ecológica

Atualização: 02/09/2026

Grade Horária - Tarde e Noite

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

ECOFIT
Academia Ecológica

Atualização:02/09/2026

ECOFIT
Academia Ecológica

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' Helóisa | 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:02/09/2026

Grade Aquática Adulto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO LIVRE 09H ÀS 13H45
07:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	HIDRO CIRCUITO 12H10 ÀS 12H45
07:45	NATAÇÃO	HIDRO CIRCUITO	NATAÇÃO	HIDRO CIRCUITO	NATAÇÃO	INICIAÇÃO 12H55 ÀS 13H45
07:45	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	AQUA YOGA 13H 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	HIDRO CIRCUITO	HIDRO MASTER	DEEP RUNNING	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	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	
16:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	
16:45	NATAÇÃO	ACQUA JUMP	NATAÇÃO	ACQUA JUMP	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			

Atualização:16/10/2026