Grade Horária - Manhã

SEGUNDA

- EcoGiro Bike - 45' | Gui | Bike | 07:10
- Muay Thai - 60' | Felipe | Tatame | 07:15
- Mat Pilates - 45' | Natércia | Sala Zen | 07:15
- Ballet Clássico - 45' | Rafaela | Sala 1 | 07:20
- BodyPump - 45' | Ana | Sala 2 | 08:00
- Vinyasa Yoga - 60' | Adriana | Sala Zen | 08:05
- MF Funcional - 45' | Gui | Sala 1 | 08:10
- PowerJump - 45' | Letícia | Sala 1 | 09:05
- EcoGiro Bike + ABD - 45' | Ana | Bike | 09:10
- Eco Flex- 30' | Letícia | Sala 1 | 09:55
- Brasilidades - 45' | Ana | Sala 1 | 10:30
- Hatha Yoga - 60' | Marcela | Sala Zen | 11:15
- Meditação - 30' | Marcela | Sala Zen | 12:20
- EcoGiro Bike - 45' | Almir | Bike | 12:30

TERÇA

- EcoGiro Bike - 45' | Ana | Bike | 06:15
- Vôlei - 60' | Dalvo | Quadra | 07:00
- Hatha Yoga - 45' | Renata | Sala Zen | 07:05
- MF Funcional - 45' | Ana | Sala 1 | 07:15
- Ecorrida - 45' | Caetano | Musc | 07:15
- Eco Dance - 45' | Ariane | Sala 2 | 07:30
- Mat Pilates - 40' | Amanda | Sala Zen | 08:00
- Ecorrida - 45' | Caetano | Musc | 08:15
- Flex Postural - 40' | Almir | Sala 1 | 08:20
- Expressão Corporal - 40' | Ariane | Sala Zen | 08:40
- Pernas e Glúteos - 45' | Judson | Sala 2 | 09:10
- EcoGiro Bike - 45' | Almir | Bike | 09:15
- Street Dance - 40' | Isaque | Sala 2 | 09:20
- Hatha Yoga - 60' | Vitória | Sala Zen | 10:10
- Dança do Ventre - 45' | Walkíria | Sala 2 | 10:45
- Mat Pilates - 45' | Tamiris | Sala Zen | 11:20

QUARTA

- Ecorrida - 45' | Arthur| Musc | 07:00
- EcoGiro Bike - 45' | Gui | Bike | 07:10
- Muay Thai - 60' | Felipe | Tatame | 07:15
- Mat Pilates - 45' | Natércia | Sala Zen | 07:15
- Ballet Clássico - 45' | Rafaela | Sala 1 | 07:20
- BodyPump - 45' | Ana | Sala 2 | 08:00
- Vinyasa Yoga - 60' | Adriana | Sala Zen | 08:05
- MF Funcional - 45' | Gui | Sala 1 | 08:10
- PowerJump - 45' | Letícia | Sala 1 | 09:05
- EcoGiro Bike + ABD - 45' | Ana | Bike | 09:10
- Eco Flex - 30' | Letícia | Sala 1 | 09:55
- Brasilidades - 45' | Ana | Sala 1 | 10:30
- Hatha Yoga - 60' | Marcela | Sala Zen | 11:15
- Meditação - 30' | Marcela | Sala Zen | 12:20
- EcoGiro Bike - 45' | Almir | Bike | 12:30

QUINTA

- EcoGiro Bike - 45' | Ana | Bike | 06:15
- Vôlei - 60' | Dalvo | Quadra | 07:00
- Hatha Yoga - 45' | Renata | Sala Zen | 07:05
- MF Funcional - 45' | Ana | Sala 1 | 07:15
- Ecorrida - 45' | Caetano | Musc | 07:30
- Eco Dance - 45' | Ariane | Sala 2 | 07:30
- Mat Pilates - 40' | Amanda | Sala Zen | 08:00
- Ecorrida - 45' | Caetano | Musc | 08:15
- Flex Postural - 40' | Almir | Sala 1 | 08:20
- Sensual Dance - 40' | Ariane | Sala Zen | 08:40
- Pernas e Glúteos - 45' | Judson | Sala 2 | 09:10
- EcoGiro Bike - 45' | Almir | Bike | 09:15
- Street Dance - 40' | Isaque | Sala 2 | 09:20
- Hatha Yoga - 60' | Vitória | Sala Zen | 10:10
- Dança do Ventre - 45' | Walkíria | Sala 2 | 10:45
- Mat Pilates - 45' | Tamiris | Sala Zen | 11:20

SEXTA

- Ecorrida - 45' | Arthur | Musc | 07:00
- Vôlei - 75' | Dalvo | Quadra | 07:00
- Mat Pilates - 45' | Henrique | Sala Zen | 07:00
- EcoGiro Bike - 45' | Gui | Bike | 07:10
- Ballet Ponta - 45' | Rafaela | Sala 1 | 07:20
- BodyPump - 45' | Ana | Sala 2 | 08:00
- MF Funcional - 45' | Gui | Sala 1 | 08:10
- BodyCombat - 45' | Letícia | Sala 1 | 09:05
- EcoGiro Bike + ABD - 45' | Ana | Bike | 09:10
- Eco Flex - 30' | Letícia | Sala 1 | 09:55
- Yoga Aprofundamento - 60' | Ciro | Sala Zen | 11:15
- Baile Charme - 60' | Magoo | Sala 1 | 11:10
- EcoGiro Bike - 45' | Almir | Bike | 12:30

SÁBADO

- Yoga + Meditação - 70' | Escala | Sala Zen | 09:00
- Vôlei - 120' | Escala | Quadra | 09:00
- MF Funcional - 60' | Escala | Sala 1 | 09:10
- Mat Pilates - 45' | Escala | Sala Zen | 10:15
- Aula do Prof° - 45' | Escala | Sala 2 | 10:15
- Street Dance - 45' | Isaque | Sala 2 | 10:15
- Mat Pilates - 45' | Escala | Sala Zen | 11:10
- EcoGiro Bike - 45' | Escala | Bike | 11:15

INTERMEDIÁRIO
SUAVE
INTENSO

RESISTIDO (FORÇA)
AERÓBICO
POSTURAL
PREDILETA
MASTER
FORÇA + AERÓBICO
PREDILETA + AERÓBICO

ECOFIT
Academia Ecológica

Atualização: 23/11/2026

Grade Horária - Tarde e Noite

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MF Funcional - 45' Almir| Sala 1 13:30	Hatha Yoga - 45' Renata | Sala Zen 17:15	MF Funcional - 45' Almir| Sala 1 13:30	Hatha Yoga - 45' Renata | Sala Zen 17:15	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	Muay Thai - 60' Felipe | Tatame 18:15	Mat Pilates - 45' Ellen | Sala Zen 19:00	Muay Thai - 60' Felipe | Tatame 18:15	Street Dance - 45' Isaque | Sala 2 19:15
EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo | Bike 19:15	Vôlei Avc. - 90' Dalvo | Quadra 19:00	Muay Thai - 60' Felipe | Espaço Lúdico 19:00	Vôlei Avc. - 90' Dalvo | Quadra 19:00	Eco Flex - 30' Edu Aguiar | Sala 2 20:10
Muay Thai - 60' Felipe | Espaço Lúdico 19:00	Dança de Salão - 60' Magoo | Sala 2 19:00	BodyCombat - 45' Robinson K. | Sala 2 19:05	Dança de Salão - 60' Magoo | Sala 2 19:00	
Ecorrida - 45' Caetano | Musc 19:30	MF Funcional - 45' Judson | Sala 1 19:05	EcoGiro Bike + ABD- 45' Eduardo | Bike 19:15	MF Funcional - 45' Judson | Sala 1 19:05	
Eco Flex - 30' Edu Aguiar | Sala 2 20:10	BodyBalance - 45' Denilson | Sala Zen 19:05	Ecorrida - 45' Caetano | Musc 19:30	BodyBalance - 45' Denilson | Sala Zen 19:05	
Vôlei Int. - 90' Júlia | Quadra 20:00	Jiu-Jistu - 60' Marcello | Tatame 19:20	Ballet Ponta - 45' Márcia | Sala 1 19:45	Jiu-Jistu - 60' Marcello | Tatame 19:20	
Ecorrida + ABD - 45' Caetano | Musc 20:30	Boxe - 60' Antonio | Espaço Lúdico 19:30	Vôlei Int. - 90' Júlia | Quadra 20:00	Boxe - 60' Antonio | Espaço Lúdico 19:30	
	Eco Dance - 45' Ariane | Sala 2 20:00	Eco Flex - 30' Edu Aguiar | Sala 2 20:10	Eco Dance - 45' Ariane | Sala 2 20:00	
	Yoga Flow - 60' Elaine | Sala Zen 20:00	Ecorrida - 45' Caetano | Musc 20:30	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:23/11/2026

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' Ciro | 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:23/11/2026

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	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	

Atualização: 23/11/2026