

HORÁRIO PISCINAS MUNICIPAIS

ÉPOCA 2019/2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08H00		LOCAL		PILATES	MULTI TREINO		
08H40		HIDRO GINÁSTICA			HIDRO GINÁSTICA		
09H00	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN
09H20		HIDROBIKE			HIDROBIKE		
09H30	PILATES	RUN&MOVE	BODY&MIND	LOCAL	YOGA	CLUBE DE CORRIDA	ABS 15MIN
10H00						HIDROBIKE	
10H20		HIDRO FUNCIONAL		HIDRO FUNCIONAL			
10H30	TRX	DEFESA PESSOAL	MULTITREINO ALONGAMENTOS HIDRO GINÁSTICA	DEFESA PESSOAL	LOCALIZADA	CIRCUITO	HIIT 15MIN
10H40						HIDRO GINÁSTICA	
11H00	MOBILIDADE 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN		FLEXIBILIDADE 15MIN
11h30						COMBAT	
12H00	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN		
12H40	HIDRO GINÁSTICA ALONGA MENTOS	HIDROBIKE GAP	HIDRO GINÁSTICA PILATES	HIDROBIKE MULTI TREINO	HIDRO GINÁSTICA ALONGA MENTOS		
14H30	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN	ABS 15MIN	
15H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	HIIT 15MIN	
16H30	MOBILIDADE 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN	CORE 15MIN	
17H30	BODYMIND	FAT BURN		PUMP	PILATES MATERIAIS		
18H50	HIIT 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	ABS 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	HIIT 15MIN	
19H10	BODY FIT	LOCALIZADA	CROSSTRaining	PILATES	FITBALL		
19H20	HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA			
19H45						CORE 15MIN	
20H00	HIDRO GINÁSTICA ALONGA MENTOS	HIDRO GINÁSTICA COMBAT		HIDRO GINÁSTICA TRX - CIRCUITO	HIDROBIKE BODY & MIND		
20H40		AQUA BIKE TRAINING		AQUA BIKE TRAINING			
21H20		HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA			
21H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN		

HORÁRIO PAVILHÃO MUNICIPAL

ÉPOCA 2019/2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10H30	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN	PILATES
11H30	MOBILIDADE 15MIN	ALONGA MENTOS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN	CYCLING
12H30	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN
15H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	
16H30	MOBILIDADE 15MIN	ALONGA MENTOS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN	
17H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	
17h45	HIPHOP MINIS		HIPHOP MINIS	BREAKING KIDS	ACRODANCE	
18H00		BABY BALLET				
18H30	HIPHOP KIDS		HIPHOP KIDS		YOGA KIDS	
	ACROBÁTICA		TEATRO			
	YOGA		HIP HOP ADULTOS			
			LOCALIZADA			
18H45		BALLET 1			BARRA NO SOLO	
19H00		LOCALIZADA		ALONGA MENTOS		
19H15	HIPHOP TEENS		HIPHOP TEENS		PILATES	
	ACRODANCE		ACROBÁTICA		BALLET 1	
	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20H00	PUMP	ALONGA MENTOS		GAP		

 SALA DE MUSCULAÇÃO

 VL DANCE

 ACADEMIA DE GINÁSTICA

A VL reserva-se o direito, a qualquer momento, adicionar ou alterar os serviços prestados.