

# HORÁRIO PISCINAS MUNICIPAIS

## ÉPOCA 2019/2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08H00		LOCALIZADA		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	YOGA	LOCALIZADA	DEFESA PESSOAL	CYCLING	ABS 15MIN
10H00						HIDROBIKE	
10H20		AQUA FUNCIONAL		AQUA FUNCIONAL			
10H30	DEFESA PESSOAL	TRX	MULTITREINO		LOCALIZADA	PUMP	
			HIDRO GINÁSTICA				
10H40						HIDRO GINÁSTICA	
11H00	MOBILIDADE 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN		FLEXIBILIDADE 15MIN
11H30							
12H00	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN		
12H40	HIDRO GINÁSTICA	HIDROBIKE	HIDRO GINÁSTICA	HIDROBIKE	HIDRO GINÁSTICA		
	ALONGA MENTOS	GAP	PILATES	MULTI TREINO	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	
18H50	HIIT 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	ABS 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	HIIT 15MIN	
19H10	BODY FIT	ALONGA MENTOS	CROSS TRAINING	TRX - CIRCUITO	FITBALL		
19H20	HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA		CORE 15MIN	
20H00	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	HIDROBIKE		
	ALONGA MENTOS	LOCALIZADA	MOBILIDADE	PILATES	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	HIIT 15MIN
11H30	MOBILIDADE 15MIN	ALONGA MENTOS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN
12H30	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	CARDIO 15MIN	ABS 15MIN	HIIT 15MIN
15H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	ABS 15MIN
16H30	MOBILIDADE 15MIN	ALONGA MENTOS 15MIN	HIIT 15MIN	CORE 15MIN	FLEXIBILIDADE 15MIN	MOBILIDADE 15MIN
17H30	ABS 15MIN	CARDIO 15MIN	CORE 15MIN	HIIT 15MIN	MOBILIDADE 15MIN	ABS 15MIN
17h45				BREAKING KIDS	ACRODANCE	
18H15			ACROBÁTICA			
18H30	HIPHOP KIDS	PUMP	HIPHOP KIDS		YOGA KIDS	
	ACROBÁTICA		TEATRO			
	YOGA		LOCALIZADA			
18H45		BALLET 1				
19H00				GAP		
19H15	HIPHOP TEENS		HIPHOP TEENS		PILATES	
	ACRODANCE		ACROBÁTICA		BALLET 1	
	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20H00				ALONGA MENTOS		

SALA DE MUSCULAÇÃO

ACADEMIA DE GINÁSTICA

VL DANCE

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