ACADEMIA NADARTE

# GRADE HORÁRIA
# 716 NORTE

## NATAÇÃO ADULTO

| SEG/QUA | TER/QUI | SEX |
|---|---|---|
| 07:00 | 07:00 | 07:00 |
| 08:00 | 08:00 | 08:00 |
| 11:00 | 11:00 | 11:00 |
| 12:10 | 12:10 | 12:10 |
| 17:00 | 17:00 | 17:00 |
| 18:00 | 18:00 | 18:00 |
| 19:00 | 19:00 | 19:00 |
| 20:00 | 20:00 | 20:00 |
| 20:50 | - | 20:50 |
| SÁBADO | 08:00 | |
| | 12:00 | |

## NATAÇÃO INFANTIL

| SEG/QUA | TER/QUI | SEX |
|---|---|---|
| 09:00 | 09:00 | 09:00 |
| 10:00 | 10:00 | 10:00 |
| 15:00 | 15:00 | 15:00 |
| 16:00 | 16:00 | 16:00 |

| | SEG/QUA | TER/QUI |
|---|---|---|
| ADAP-INI 1 E INI 2 | 17:00 | - |
| | 18:00 | 18:00 |

| | |
|---|---|
| SÁBADO | 09:00 |
| | 10:00 |
| | 11:00 |

## MUSCULAÇÃO/ERGOMETRIA

| SEG/QUA | TER/QUI | SEX |
|---|---|---|
| Spinning 06:30 | GAP 07:00 | Spinning 06:30 |
| Pilates 07:20 | Funcional 08:00 | Pilates 07:20 |
| Pilates 09:00 | Dança 10:00 | Pilates 09:00 |
| Spinning 17:00 | Spinning 19:30 | Spinning 17:00 |
| Step 18:00 | Fit Dance 20:00 | Step 18:00 |
| Ritbox 18:30 | - | Ritbox 18:30 |
| Funcional 19:00 | - | Funcional 19:00 |
| Boxe 19:00 | - | Spinning 19:00 |
| Spinning 19:00 | - | Pilates 20:10 |
| Pilates 20:10 | - | - |

| | | |
|---|---|---|
| SÁBADO | Funcional | 10:00 |
| | Spinning | 11:00 |

- Aulas Coletivas

## NATAÇÃO BEBÊS

| SEG/QUA | TER/QUI |
|---|---|
| 10:00 | 10:00 |
| - | 16:00 |
| SÁBADO | 09:00 |
| | 10:00 |
| | 11:00 |

## HIDROGINÁSTICA

| SEG/QUA | TER/QUI | SEX |
|---|---|---|
| 07:00 | - | 07:00 |
| 08:00 | 08:00 | 08:00 |
| 12:10 | - | - |
| 19:00 | - | - |
| SÁBADO | 08:00 | |

## JIU JITSU

| | |
|---|---|
| TER/QUI | 06:45 |

## MUAY THAI

| | |
|---|---|
| TER/QUI | 12:20 |
| | 19:20 |

## KARATÊ

| SEG | TER/QUI | QUA/SEX |
|---|---|---|
| - | - | 10:00 |
| 17:00 | 17:00 | 17:00 |
| 18:00 | 18:00 | 18:00 |
| SÁBADO | 09:00 | |

## HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

**SEGUNDA À SEXTA** 06H ÀS 22H
**SÁBADO** 08H ÀS 15H
**DOMINGO** 09H ÀS 13H

NADARTE.COM
ACADEMIANADARTE