ACADEMIA NADARTE

GRADE HORÁRIA
905 SUL

NATAÇÃO ADULTO/ADOL.

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
06:00	-
06:50	-
07:40	07:00
08:30	08:00
09:20	-
11:05	-
12:10	12:10
17:10	17:10
18:10	18:10
19:00	19:00
20:00	20:00
SÁBADO	08:00
	12:00

MUSCULAÇÃO/ERGOMETRIA

SEG/QUA/SEX		TER/QUI	
Spinning	07:30	Abdominal	08:30
Dança	09:00	HIIT	10:00
Abdominal	09:30	Pilates	10:30
Alongamento	10:00	Funcional	18:10
Capoeira	12:15	Fit Dance	20:00
Local	17:30	-	
Mobilidade	18:00	-	
Abdominal	18:30	-	
Spinning	19:00	-	
SÁBADO		Spinning	09:00
		Mobilidade	10:00
		Funcional	10:00

- Aulas Coletivas

NATAÇÃO BEBÊS

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
-	10:00
15:00	15:00
SÁBADO	09:00
	10:00
	11:00

NATAÇÃO INFANTIL

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
09:20	09:00
10:10	10:00
15:00	15:00
16:10	16:10
17:10	17:10 *
SÁBADO	09:00
	10:00
	11:00

* Não haverá natação infantil - Adaptação.

HIDROGINÁSTICA

SEG/QUA/SEX
10:10
11:05
19:00

MUAY THAI

SEG/QUA	TER/QUI
-	12:15
19:00	19:00

JIU JITSU

SEG/QUA	TER/QUI
20:00	20:00
INFANTIL	16:10
	17:10

HAPKIDÔ

TER/QUI
18:00

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

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