ACADEMIA NADARTE

GRADE HORÁRIA
LAGO NORTE

NATAÇÃO ADULTO

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
07:00	07:00
08:00	08:00
11:00	11:00
12:00	12:00
-	15:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
20:00	20:00
TODOS OS DIAS	15:00
SÁBADO	LIVRE - 09:00 ÀS 11:50

NATAÇÃO BEBÊS

TER/QUI	10:00
	16:00
SEG/QUA/SEX	16:00

NATAÇÃO INFANTIL

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
09:00	09:00
10:00	10:00
15:00	15:00
16:00	16:00
17:00	-
18:00	-

MUSCULAÇÃO/ERGOMETRIA

SEG/QUA/SEX		TER/QUI	
Spinning	07:00	Spinning	07:00
Alongamento	08:00	Pilates	07:00
Spinning	08:00	Pilates	07:50
Alongamento	09:00	Ritmos/Dança	08:30
Funcional	19:00	Spinning	19:00

MOBILIDADE C/ ABDOMINAL

TER/QUI	19:40

HIDROGINÁSTICA

SEG/QUA/SEX	TER/QUI
09:00	07:00
10:00	08:00
11:00	09:00
18:00	18:00

JUDÔ INFANTIL

QUA	17:00
SÁB	09:00

AULÃO 90"

TODOS OS DIAS	14:30 ÀS 16:00

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA À SEXTA 07H ÀS 21H
SÁBADO 08H ÀS 12H

NADARTE.COM
ACADEMIANADARTE