



SEJA BEM VINDO!



GRADE HORÁRIA DAS ATIVIDADES

MUSCULAÇÃO * Compartilhamento c/ graduação							NATAÇÃO ADULTO						
HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07h - 08h	xxxxx*	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	07:00 - 07:50	piscina GD	xxxxxxx				
08h - 09:00h	xxxxx*	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	07:50 - 08:40	piscina GD	xxxxxxx				
09:30h - 10h	livre	livre	livre	xxxxxxx	livre	livre	08:40 - 09:30	piscina GD	xxxxxxx				
10h - 11h	livre	livre	livre	xxxxxxx	livre	livre	09:30 - 11:30	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	09:10 hs
11h - 12h	livre	livre	livre	livre	livre	livre	11:30 - 12:20	piscina GD	10:00 hs				
12h - 13h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	12:20 - 13:10	piscina GD	10:50 hs				
13h - 14h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	13:10 - 14:30	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx
14h - 15h	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	14:30 - 15:20	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx
15h - 16h	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	15:20 - 16:10	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx
16h - 17h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	16:10 - 17:00	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx
17h - 18h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	17:00 - 17:50	piscina GD	xxxxxxx				
18h - 19h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	17:50 - 18:40	piscina GD	xxxxxxx				
19h - 20h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	18:40 - 19:30	piscina GD	xxxxxxx				
20h - 21h	livre	livre	livre	livre	livre	xxxxxxx	19:30 - 20:20	piscina GD	xxxxxxx				
21h - 22h	livre	livre	livre	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	20:20 - 21:10	piscina GD	xxxxxxx				
GINÁSTICA							21:10 - 22:00	piscina GD	xxxxxxx				
ATIVIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	NATAÇÃO INFANTIL						
PILATES	12:15	xxxxxxx	12:15	xxxxxxx	12:15	xxxxxxx	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
PILATES	17:30	xxxxxxx	17:30	xxxxxxx	17:30	xxxxxxx	10:00 - 10:40	xxxxxxx	NÍVEL II	xxxxxxx	NÍVEL II	xxxxxxx	xxxxxxx
TRX	13:00	xxxxxxx	13:00	xxxxxxx	13:00	xxxxxxx	10:40 - 11:20	xxxxxxx	NÍVEL I	xxxxxxx	NÍVEL I	xxxxxxx	xxxxxxx
TRX	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	xxxxxxx	17:40 - 18:20	NÍVEL II	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL I	NÍVEL II	xxxxxxx
TRX	19:30	19:30	19:30	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	18:20 - 19:00	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL I	xxxxxxx
AERO LOCAL	xxxxxxx	17:30	xxxxxxx	17:30	xxxxxxx	xxxxxxx	19:00 - 19:40	NÍVEL I	NÍVEL I	xxxxxxx	NÍVEL I	xxxxxxx	xxxxxxx
AERO LOCAL	18:45	18:45	18:45	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	19:40 - 20:20	xxxxxxx	NÍVEL II	xxxxxxx	NÍVEL II	xxxxxxx	xxxxxxx
JIU JITSU - seg a sex 11:30 - 13:00 e 17:30 - 19:00 sábado 12:00 - 13:30							HIDROGINÁSTICA						
MUAY THAY - terça, quinta e sexta- feira 16:30-17:30							HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
ESTÚDIO DE PILATES - agendamento com personal trainer							08:40 - 09:30	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	xxxxxxx
TRIATHLON - Guilherme Manocchio (41) 8866-1580							09:10 - 10:00	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx
MODALIDADE			VALORES				12:20 - 13:10	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx
TAXA DE MATRÍCULA **			R\$40,00				17:50 - 18:40	piscina GD	xxxxxxx				
NATAÇÃO 1X			R\$100,00				19:00 - 19:50	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	piscina GD	xxxxxxx	xxxxxxx
NATAÇÃO 2X			R\$134,00				DESCONTOS						
NATAÇÃO 3X			R\$163,00				ALUNO POSITIVO - 10%						
NATAÇÃO 4X			R\$216,00				FUNCIONÁRIO POSITIVO - 20%						
NATAÇÃO 5X			R\$269,00				CONVENIADO - 10%						
HIDROGINÁSTICA 1X			R\$80,00				FAMILIAR - 5%						
HIDROGINÁSTICA 2X			R\$104,00				CUMULAÇÃO DE ATIVIDADE - 8%						
HIDROGINÁSTICA 3X			R\$134,00				** A TAXA DE MATRÍCULA RESERVA O DIREITO DE UMA AVALIAÇÃO FÍSICA.						
HIDROGINÁSTICA 4X			R\$163,00				INFORMAÇÕES:						
HIDROGINÁSTICA 5X			R\$202,00				FONE: 3317-3071						
MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA			R\$103,00				EMAIL - academia@up.com.br						
JIU - JITSU			R\$82,00										
MUAY THAI			R\$45,00										
TRIATHLON			R\$260,00										