

15

COMPETITION College

15 a 17 ANOS

17
HIGIENÓPOLIS

09/19

MANHÃ

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Treino College Piscina 60 min	Treino College Piscina 60 min	Treino College Piscina 60 min	Treino College Piscina 60 min	Treino College Piscina 60 min
07:00	Natação Piscina 45 min Ginástica Holística Sala 2 60 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min Ginástica Holística Sala 2 60 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min Ginástica Holística Sala 2 60 min
07:15		Power Sala 1 45 min Funcional Sala 3 45 min		Power Sala 1 45 min Funcional Sala 3 45 min	
07:30		Hatha Yoga Sala 5 60 min Bike Sala 4 60 min		Hatha Yoga Sala 5 60 min Bike Sala 4 50 min	
07:45	Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min		
08:00	Core Training Sala 1 30 min	Jump Fit Sala 1 45 min	Core Training Sala 1 30 min	Jump Fit Sala 1 45 min	
08:15	Tae Fit Sala 3 60 min		Tae Fit Sala 3 60 min		
08:30	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min Bike Sala 4 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min Bike Sala 4 45 min	Natação Piscina 45 min
08:45		Alongamento Sala 1 30 min Local Sala 1 45 min		Alongamento Sala 1 30 min Local Sala 1 45 min	
09:00	Core Training Sala 1 30 min Bike Sala 4 60 min		Core Training Sala 1 30 min Bike Sala 4 60 min		
09:15	Natação Piscina 45 min Dance! Sala 3 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min Dance! Sala 3 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
09:30		Bike Sala 4 60 min Flex Sala 3 45 min		Bike Sala 4 60 min Flex Sala 3 45 min	
10:00	Alongamento Sala 3 30 min Local Express Sala 1 30 min		Alongamento Sala 3 30 min Local Express Sala 1 30 min		
10:30	Dance! Sala 1 60 min		Dance! Sala 1 60 min		
10:35	Local Sala 3 60 min		Local Sala 3 60 min		
10:45	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
11:05		Alongamento Sala 3 30 min		Alongamento Sala 3 30 min	
11:30		Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min	
	Total Ball Sala 2 60 min		Total Ball Sala 2 60 min		

TARDE	12:00		Ballet Sala 1 60 min		Ballet Sala 1 60 min	
	12:15	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min
	12:30		Bike Sala 4 60 min		Bike Sala 4 60 min	
	13:00	Sapateado Sala 1 60 min		Sapateado Sala 1 60 min		
	13:15	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
	13:30		Flex Sala 3 30 min		Alongamento Sala 3 30 min	
	14:30	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
	16:00		Jiu Jitsu Sala 2 90 min		Jiu Jitsu Sala 2 90 min	
	16:15		Funcional Musculação 45 min		Funcional Musculação 45 min	
	17:30	Bike Sala 4 60 min		Bike Sala 4 60 min		Treinamento Piscina 45 min
17:45		Ginástica Holística Sala 2 45 min		Alongamento Sala 2 45 min		

NOITE	18:15	Taekwondo Sala 2 45 min		Taekwondo Sala 2 45 min		Taekwondo Sala 2 45 min	
		Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	
		Dance! Sala 1 45 min		Dance! Sala 1 45 min			
		Alongamento Sala 3 60 min		Alongamento Sala 3 60 min			
	18:30		Bike Sala 4 45 min		Bike Sala 4 45 min		
			Dance! Sala 1 45 min		Dance! Sala 1 45 min		
			Core Training Sala 2 30 min		Core Training Sala 2 30 min		
	19:00	Tae Fit Sala 3 60 min	Alongamento Sala 2 45 min	Tae Fit Sala 3 60 min	Ginástica Holística Sala 2 45 min		
		Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	
	19:15	Taekwondo Sala 2 60 min		Taekwondo Sala 2 60 min			
	19:15	Bike Sala 4 45 min	Suspension Sala 3 45 min	Bike Sala 4 45 min	Suspension Sala 3 45 min		
	19:30		Bike Sala 4 45 min		Bike Sala 4 45 min		
	19:45	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	
	20:00	Muay Thai Sala 3 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min	Muay Thai Sala 3 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min		
Jiu Jitsu Sala 2 120 min			Jiu Jitsu Sala 2 120 min				
20:30	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min	Treinamento College Piscina 60 min		
21:30	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min		

Sala de Musculação: 2ª a 6ª: 10h00 às 18h30 | Sábados: 08h00 às 13h45 | Plantões: 10h00 às 15h45

IMPORTANTE: Os horários e professores poderão ser alterados sem aviso prévio

Ar Livre Zen Esportivas Danças e Teatro Lutas Musculares, Funcionais, Aeróbias Aquáticas