

15

COMPETITION College

15 a 17 ANOS

17
OSCAR FREIRE

05/19

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
MANHÃ	06:15	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
	07:00	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
			Hatha Yoga Tatame 60 min		Hatha Yoga Tatame 60 min	
			Bike Bike 60 min		Bike Bike 60 min	
	07:45	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
	08:00	Hatha Yoga Sala 3 60 min	Duathlon Quality 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min	Duathlon Quality 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min
	08:15	Alongamento Sala 2 45 min		Alongamento Sala 2 45 min		
	08:30	Natação Piscina 60 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 60 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
	09:00	Judô Tatame 60 min	Suspension Sala 3 60 min	Judô Tatame 60 min	Suspension Sala 3 60 min	
		Local Sala 3 60 min		Local Sala 3 60 min		
	09:15		Bike Bike 60 min		Bike Bike 60 min	
	10:00	Hatha Yoga Tatame 60 min		Hatha Yoga Tatame 60 min		Hatha Yoga Tatame 60 min
		Bike Bike 60 min		Bike Bike 60 min		Bike Bike 60 min
	10:15	Jazz Dance Sala 2 45 min	ABS Sala 3 30 min	Jazz Dance Sala 2 45 min	ABS Sala 3 30 min	
		HUGS 7 Sala 2 45 min		HUGS 7 Sala 2 45 min		
		Step Sala 2 30 min		Step Sala 2 30 min		
10:45		Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min		
	Circo Troupe Guezá Quadra 75 min		Circo Troupe Guezá Quadra 75 min			
11:00	MMA Conditioning Sala 4 60 min		MMA Conditioning Sala 4 60 min			
	Alongamento Sala 2 45 min	Postural Sala 2 60 min	Alongamento Sala 2 45 min	Postural Sala 2 60 min		
11:30	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	
TARDE	12:00	Pilates Mat Tatame 60 min		Pilates Mat Tatame 60 min		
	12:15	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
		Pole Fitness Tatame 60 min		Pole Fitness Tatame 60 min		
	12:30		Vôlei Quadra 90 min		Vôlei Quadra 90 min	
14:30	Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min	

TARDE	16:00	Jiu Jitsu Tatame 90 min		Jiu Jitsu Tatame 90 min		
	16:45	Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min		Natação Piscina 45 min
	17:00		Bike Bike 45 min		Bike Bike 45 min	
	17:30	Bike Bike 45 min Natação Piscina 45 min		Bike Bike 45 min Natação Piscina 45 min		Bike Bike 45 min Natação Piscina 45 min
NOITE	18:00		ABS Sala 2 30 min		ABS Sala 2 30 min	
	18:15	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
		Alongamento Tatame 60 min	Bike Bike 45 min	Alongamento Tatame 60 min	Bike Bike 45 min	Alongamento Postural Tatame 45 min
	18:30					Parkour Sala 02 45 min
		Bike Bike 45 min		Bike Bike 45 min		Bike Bike 45 min
		Escalada 60 min	Escalada 60 min	Escalada 60 min	Escalada 60 min	
			Ball Class Sala 4 30 min		Ball Class Sala 4 30 min	
	19:00		Futevôlei Campo 90 min		Futevôlei Campo 90 min	
			Circo Troupe Guezá Quadra 90 min		Circo Troupe Guezá Quadra 90 min	
	19:30	ABS Sala 3 30 min	Flex Sala 2 30 min	ABS Sala 3 30 min	Flex Sala 2 30 min	
		Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min
		Futsal Quadra 90 min	Miofascial Tatame 60 min	Futsal Quadra 90 min	Miofascial Tatame 60 min	Futsal Quadra 90 min
	19:40	Quality Run Quality 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min	Quality Run Quality 60 min	Hatha Yoga Sala 3 60 min	Hatha Yoga Tatame 60 min
		Batukabeats Sala 3 60 min	Step Sala 2 30 min	Batukabeats Sala 3 60 min	Step Sala 2 30 min	Batukabeats Sala 3 60 min
	19:45	Beach Tennis Campo 90 min		Beach Tennis Campo 90 min		
	19:45					Bike Bike 60 min
19:45	Natação Piscina 45 min	Quality Run Quality 45 min	Natação Piscina 45 min	Quality Run Quality 45 min	Natação Piscina 45 min	
20:15		Vôlei Quadra 90 min		Vôlei Quadra 90 min		
20:30	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	Natação Piscina 45 min	
	Muay Thai Tatame 90 min	Boxe Sala 3 120 min	Muay Thai Tatame 90 min	Boxe Sala 3 120 min	Alongamento Sala 2 30 min	
21:15	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: 06h00 às 22h45 | Sábados: 09h00 às 15h45 | 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