

Horário da Piscina Aquecida

Horário	Segunda e Quarta	Horário	Terça e Quinta	Sexta
06:30 - 07:15	Hidrogenástica Luciana	06:30 - 07:15	Natação Avançado Luciana	Treinamento adulto 06:30 - 07:15 Luciana
07:15 - 08:00	Natação Iniciante e intermediário Luciana	07:15 - 08:00	Hidrogenástica Luciana	Hidrogenástica 07:15 - 08:15 Luciana e Elaine
08:00 - 08:45	Hidrogenástica 3 Idade Luciana/Jacqueline	08:00 - 08:45	Deep-Runner Luciana	Hidrogenástica terapêutica 08:15 - 09:00 Luciana e Elaine
08:45 - 09:30	Natação Iniciante e intermediário Luciana	08:45 - 09:30	Natação Infantil - 07 a 10 anos Luciana	Treinamento adulto 09:00 - 10:00 Luciana
09:30 - 10:15	Natação Infantil - 04 a 06 anos Luciana	09:30 - 10:15	Treinamento Juvenil Luciana	Deep-Runner 10:00 - 11:00 Luciana
10:15 - 11:00	Natação Infantil - 07 a 10 anos Luciana	10:15 - 11:00	Natação Infantil - 04 a 06 anos Luciana	Limpeza
11:00 - 11:45	Hidrogenástica Jacqueline	11:00 - 11:30	Natação Bebe - 01 a 03 anos Luciana	Deep-Runner 14:30 - 15:30 Luciana
11:45 - 12:30	Deep-Runner Jacqueline	11:30 - 12:15	Natação Iniciante e intermediário Luciana	Natação Infantil - 07 a 12 anos 15:30 - 16:30 Luciana
12:30 - 14:00	Limpeza	12:15 - 14:00	Limpeza	Treinamento juvenil 16:30 - 17:30 Luciana
14:00 - 14:45	Hidrogenástica Andréia	14:00 - 14:45	Natação Iniciante e intermediário Andréia e Elaine	Hidrogenástica / Deep Ranner 17:30 - 18:30 Elaine
14:45 - 15:30	Natação Iniciante e intermediário Andréia	14:45 - 15:30	Natação Infantil - 04 a 06 anos Andréia e Elaine	Deep-Runner 18:30 - 19:30 Elaine
15:30 - 16:15	Treinamento Juvenil Andréia	15:30 - 16:15	Natação Infantil - 07 a 10 anos Andréia/Elaine	Treinamento adulto 19:30 - 20:30 Elaine
16:15 - 16:45	Natação Bebe - 01 a 03 anos Andréia	16:15 - 17:00	Treinamento Juvenil Andréia e Elaine	
16:45 - 17:30	Natação Infantil - 07 a 10 anos Andréia	17:00 - 17:45	Natação Intermediário Andréia e Elaine	
17:30 - 18:15	Natação Infantil - 04 a 06 anos Andréia	17:45 - 18:30	Natação Infantil - 04 a 06 anos Andréia	
18:15 - 19:00	Hidrogenástica Andréia	18:30 - 19:15	Hidrogenástica Luciana	
19:00 - 19:45	Deep-Runner Andréia	19:15 - 20:00	Natação Iniciante e intermediário Luciana	
19:45 - 20:30	Natação Intermediário Jacqueline	20:00 - 20:45	Natação Avançado Luciana	
20:30 - 21:15	Natação Avançado Jacqueline	20:45 - 21:30	Natação Intermediário Luciana	