

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10H20 - 11H10		Musculação	Musculação		
11H10 - 12H00		Musculação	Musculação Natação		Musculação
12H00 - 12H50		Musculação	Musculação Natação		Musculação
15H30 - 16H20	Musculação	Natação	Treino Circuito Musculação	Natação	Musculação
16H20 - 17H10	Musculação	Musculação	Musculação Natação	Musculação	Musculação
17H10 - 18H00	Musculação Ginástica Artística	Musculação *Esportes Coletivos	Musculação Natação	Musculação *Esportes Coletivos	Musculação
18H00 - 18h50	Musculação Ginástica Artística	Musculação	Musculação Esportes Coletivos	Musculação	Musculação
18H50 - 19H40			Esportes Coletivos		
19H40 - 20H30			Esportes Coletivos		

Atenção : Horário sujeito a alterações.

E = Esportes Coletivos ; M = Musculação ; N = Natação ; GA = Ginástica Artística ; TC = Treinamento em Circuito

*** as aulas de Esportes Coletivos de Terça e Quinta iniciarão as 17h30.**