

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07.15	HIDROPOWER P		HIDRODEEP P		HIDROPOWER P	
08.00	HIDROFIT P	HIDROPILATES P	HIDROPOWER P	HIDROPILATES P	HIDROFIT P	
08.10		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
08.50		HIDROSÉNIO P		HIDROSÉNIO P		
09.00		SÉNIO PILATES E1		SÉNIO PILATES E1		
09.40	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P		HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	
09.45		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
09.50						
10.00						PILATES E1
10.20		MANUTENÇÃO E2		MANUTENÇÃO E2		
10.30	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	MANUTENÇÃO E1	HIDROSÉNIO P	MANUTENÇÃO E1	
			HIDROSÉNIO P			
10.45		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		STEP & LOCAL E1
11.10		MANUTENÇÃO E2		MANUTENÇÃO E2		
11.20			MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
11.35	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P		
12.15	AERÓBICA/STEP E1		LOCALIZADA/GAP E1		TOTAL CONDITION E1	
12.20						
12.25		HIDROSTEP P		HIDROPOWER P		
13.15	SPINNING EB		SPINNING EB		SPINNING EB	
13.15	IN.MIX* E1	TOTAL CONDITION E2	IN.LIFT* E1	STEP & LOCAL E2		
	HIDROPILATES P		HIDROPILATES P			
14.55	HIDROSÉNIO P		P HIDROSÉNIO P			
15.00		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
15.45	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P	HIDROSÉNIO P		
		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
16.30		HIDROSÉNIO P		HIDROSÉNIO P		
17.30	MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
17.45		PILATES E2		PILATES E2		
18.00	PILATES E2		PILATES E2		PILATES E2	
18.30	STEP & LOCAL E1	TOTAL CONDITION E2	POWER FIT E1	TOTAL CONDITION E2	STEP & LOCAL E1	
	PILATES E2	ZUMBA E1	PILATES E2	ZUMBA E1	PILATES E2	
18.45			SPINNING EB		SPINNING EB	
19.15	POWER FIT E1	PILATES E2	STEP & LOCAL E1		POWER FIT E1	
	SPINNING EB					
19.30	IN.MIX* E2	STEP & LOCAL E1	IN.MIX* E2	STEP & LOCAL E1	IN.MIX* E2	
19.45				PILATES E2		
20.00	TOTAL CONDITION E1		LOCALIZADA/GAP E1		TOTAL CONDITION E1	
20.15	HIDROPOWER P	IN.ABS* E1	HIDROFIT P	IN.ABS* E1	HIDROPILATES	

CARTÕES: EXPRESS FIT SPINNING PILATES MANUTENÇÃO HIDRO E1 Estúdio 1 E2 Estúdio 2

EB Estúdio Bike P Piscina 25m

Todas as atividades têm a duração de 45 minutos, excepto as assinaladas * (30 minutos)
Horário sujeito a alterações e válido a partir de 2 de janeiro até dia 31 de março de 2017.

Encerramento Atividades: Natal 24-12 e Ano Novo 31-12 | Carnaval 28-02 e Páscoa 16-04 | Feriados Nacionais, Municipais e eventos da responsabilidade da FUNDAÇÃO INATEL.

HORÁRIO CARTÕES **TOTAL***

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07.30 ↓ 14.00	07.00 ↓ 14.00	07.30 ↓ 14.00	07.00 ↓ 14.00	07.30 ↓ 14.00	09.30 ↓ 14.00	
16.30 ↓ 22.00	16.30 ↓ 22.00	16.30 ↓ 22.00	16.30 ↓ 22.00	16.30 ↓ 22.00		

HORÁRIO CARTÕES **DUO E TRIO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08.00 ↓ 12.00	08.00 ↓ 12.00	08.00 ↓ 12.00	08.00 ↓ 12.00	08.00 ↓ 12.00		
16.30 ↓ 17.30	16.30 ↓ 17.30	16.30 ↓ 17.30	16.30 ↓ 17.30	16.30 ↓ 17.30		

HORÁRIOS REGIME LIVRE DE NATAÇÃO 2016-2017

HORÁRIO CARTÕES **TOTAL***

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07.00 - 08.00 ↓ 09.00 - 16.00	07.00 ↓ 16.00	07.00 ↓ 16.00	07.00 - 09.00 ↓ 13.00 - 16.00	07.00 ↓ 16.00
21.00 ↓ 22.30	21.00 ↓ 22.30	21.00 ↓ 22.30	21.00 ↓ 22.30	21.00 ↓ 22.30

HORÁRIO CARTÕES **DUO E TRIO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09.30 ↓ 12.00	08.00 ↓ 12.00	09.30 ↓ 12.00	08.00 ↓ 09.00	09.30 ↓ 12.00
14.00 ↓ 16.00	14.00 ↓ 16.00	14.00 ↓ 16.00	14.00 ↓ 16.00	14.00 ↓ 16.00

*** EXCEPTO MANUTENÇÃO**

SALA DE MUSCULAÇÃO

PISCINA 25 M

Horário sujeito a alterações e válido a partir de 2 de janeiro até dia 31 de março de 2017.

Encerramento Atividades: Natal 24-12 e Ano Novo 31-12 | Carnaval 28-02 e Páscoa 16-04 | Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos da responsabilidade da FUNDAÇÃO INATEL.