

ACQUA FITNESS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h às 10h50	ACQUA CARDIO Piscina Social Profº Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profº Tom	ACQUA POWER Piscina Social Profº Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profº Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profº Tom
11h às 11h50	ACQUA LOCAL Piscina Social Profº Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profº Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profº Tom	ACQUA POWER Piscina Social Profº Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profº Tom
12h às 12h45	ACQUA RUNNING Piscina Olímpica Profº Tom		ACQUA RUNNING Piscina Olímpica Profº Tom		ACQUA MIX Piscina Olímpica Profº Tom

Pratique atividades físicas regularmente / Grade sujeita a alterações no decorrer do período

Não haverá aulas nos feriados.

Acqua Running = Exercício de corrida e deslocamento realizada em piscina funda.

Acqua Cardio = Exercícios aquáticos com predominância cardiovascular.

Acqua Local = aula com predominância de exercícios localizados com os em a utilização de equipamentos.

Acqua Power = Alta intensidade com estímulos variados.

Acqua Mix = Aula mesclada com todos os tipos de aula anteriormente citadas, até mesmo em formato de circuito.



