

## **Grade Regular**

Início 04/09/2023

## **ACQUA FITNESS**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h às 10h50	ACQUA CARDIO	ACQUA LOCAL	ACQUA POWER	ACQUA CARDIO	ACQUA LOCAL
	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social
	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom
11h às 11h50	ACQUA LOCAL	ACQUA CARDIO	ACQUA LOCAL	ACQUA POWER	ACQUA CARDIO
	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social	Piscina Social
	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom	Profº Tom
12h15 às 12h45	ACQUA RUNNING		ACQUA RUNNING		ACQUA MIX
	Piscina Olímpica		Piscina Olímpica		Piscina Olímpica
	Profº Tom		Profº Tom		Profº Tom
19h30 às 20h10		ACQUA MIX		ACQUA MIX	
		Piscina Olímpica		Piscina Olímpica	
		Profº Luiz Felipe		Profº Luiz Felipe	

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.

