



ACQUA FITNESS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h às 10h50	ACQUA CARDIO Piscina Social Profª Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profª Tom	ACQUA POWER Piscina Social Profª Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profª Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profª Tom
11h às 11h50	ACQUA LOCAL Piscina Social Profª Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profª Tom	ACQUA LOCAL Piscina Social Profª Tom	ACQUA POWER Piscina Social Profª Tom	ACQUA CARDIO Piscina Social Profª Tom
12h15 às 13h	ACQUA RUNNING Piscina Social Profª Tom		ACQUA RUNNING Piscina Social Profª Tom		ACQUA RUNNING Piscina Social Profª Tom
19h30 às 20h10		ACQUA RUNNING Piscina Social Profª Luiz Felipe		ACQUA RUNNING Piscina Social Profª Luiz Felipe	

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.



Clube Paineiras do Morumby

