

ATIVIDADES IDEAL ALTO DA LAPA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:15 às 8:50	MUSCULAÇÃO		MUSCULAÇÃO		
7:15 às 8:00		NATAÇÃO ADULTO		NATAÇÃO ADULTO	
8:15 às 8:45		NATAÇÃO 2 a 4 anos		NATAÇÃO 2 a 4 anos	
8:30 às 9:15		BALLET		BALLET	
8:45 às 9:15	NATAÇÃO 5 a 7 anos Turma 1	NATAÇÃO 5 a 7 anos	NATAÇÃO 5 a 7 anos Turma 1	NATAÇÃO 5 a 7 anos	
9:15 às 9:45	NATAÇÃO 5 a 7 anos Turma 2		NATAÇÃO 5 a 7 anos Turma 2		
9:45 às 10:15	NATAÇÃO Baby 6 a 24 meses		NATAÇÃO Baby 6 a 24 meses		
10:15 às 10:45			FUTEBOL KID'S		
15:15 às 15:45		NATAÇÃO 5 a 7 anos Nova Turma		NATAÇÃO 5 a 7 anos Nova Turma	
16:00 às 16:30		Escola de Esportes 2 a 4 anos		Escola de Esportes 2 a 4 anos	
16:15 às 16:45	Funcional Kid's de 3 a 6 anos		Escola de Esportes 3 a 6 anos		
17:00 às 17:30	NATAÇÃO 2 a 4 anos		NATAÇÃO 2 a 4 anos		
17:30 às 18:00	NATAÇÃO 5 a 7 anos		NATAÇÃO 5 a 7 anos		
18:00 às 18:30		JUDÔ 2 a 5 anos		JUDÔ 2 a 5 anos	
18:15 às 19:00					NATAÇÃO TURMA DE TREINAMENTO
18:30 às 19:00	FUTEBOL		FUTEBOL		
18:30 às 19:15		JUDÔ + de 5 anos		JUDÔ + de 5 anos	
19:00 às 20:30	MUSCULAÇÃO		MUSCULAÇÃO		
19:30 às 20:30		Treinamento Funcional		Treinamento Funcional	
19:45 às 20:30	Mat Pilates		Alongamento		
21:00 às 21:50	Muay Thai		Muay Thai		