

ATIVIDADES IDEAL ALTO DA LAPA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30 às 9:20	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	
9:00 às 9:30		NATAÇÃO 5 à 7 anos		NATAÇÃO 5 à 7 anos	
9:30 às 10:00	NATAÇÃO 5 a 7 anos		NATAÇÃO 5 a 7 anos		
10:00 às 10:30	NATAÇÃO Baby a 2 anos		NATAÇÃO Baby a 2 anos		
16:15 às 16:45	Funcional Kid's de 3 a 6 anos	Escola de Esportes 1 a 4 anos	Escola de Esportes 1 a 4 anos	Escola de Esportes 1 a 4 anos	
17:00 às 17:30	NATAÇÃO 2 a 4 anos		NATAÇÃO 2 a 4 anos		
17:00 às 17:45		FUTEBOL		FUTEBOL	
17:30 às 18:00	NATAÇÃO 5 a 7 anos		NATAÇÃO 5 a 7 anos		
18:30 às 19:15		JUDÔ Todas Idades		JUDÔ Todas Idades	
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		