



PROGRAMAÇÃO ADULTO

DE 14 A 31 DE JANEIRO

DATA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL
Dia 17 / Sáb.	9h30	PILATES SOLO	Praça Academia
Dia 17 / Sáb.	10h30	DANÇA CIGANA	Praça Academia
Dia 18 / Dom.	9h30	ABDOMINAL	Praça Academia
Dia 18 / Dom.	10h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Praça Academia
Dia 18 / Dom.	10h30	ALONGAMENTO	Praça Academia
Dia 18 / Dom.	11h	RITMOS	Praça Academia
Dia 24 / Sáb.	9h30	CICLISMO INDOOR	Praça Academia
Dia 24 / Sáb.	10h30	CICLISMO INDOOR	Praça Academia
Dia 24 / Sáb.	14h ÀS 16H	CLÍNICA DE BEACH TENNIS	Quadra de Beach tennis
Dia 25 / Dom.	9h30	YOGA	Praça Academia
Dia 25 / Dom.	10h30	MEDITAÇÃO AMPLIFICADA	Praça Academia
Dia 31 / Sáb.	11h	HIDROGINÁSTICA	Piscina da Pérgula



**ATIVIDADES AO AR LIVRE PODERÃO
SER CANCELADAS EM CASO DE CHUVA.**