

HORÁRIO SEMANAL 2025/26

ATIVIDADES DESPORTIVAS DE SÃO VICENTE |

SALA POLIVALENTE

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 10h00 SAUDE & BEM ESTAR 45min | | 10h00 SAUDE & BEM ESTAR 45min | | 10h00 SAUDE & BEM ESTAR 45min |
| 12h45 CONDICIONAMENTO 45min | 12h45 MOBILIDADE 30min | 12h45 CONDICIONAMENTO 45min | 12h45 MOBILIDADE 30min | 12h45 CONDICIONAMENTO 45min |
| 13h30 CYCLING 45min | 13h15 POWER FIT 45min | 13h30 CYCLING 45min | 13h15 POWER FIT 45min | 13h30 CYCLING 45min |
| | | 18h10 GINÁSTICA KIDS 45min | | |
| 19h00 LOCALIZADA 30min | 18h20 CYCLING 45min | 19h00 LOCALIZADA 30min | 18h20 CYCLING 45min | 18h30 ZUMBA 45min |
| 19h35 CONDICIONAMENTO 45min | 19h10 POWER FIT 45min | 19h35 CONDICIONAMENTO 45min | 19h10 POWER FIT 45min | |

PAVILHÃO MANUEL CASTELBRANCO

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|-------|
| | 17h45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min | | 17h45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min | |

SALA ZEN

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|
| | 08h00 YOGA 60min | | 08h00 YOGA 60min | |
| 13h20 YOGA 60min | 13h20 PILATES 60min | 13h20 ALONG & FLEX 60min | 13h20 PILATES 60min | 13h20 YOGA 60min |
| 17h15 YOGA 60min | 17h30 DANÇA CRIATIVA 45min | | 17h45 PILATES 60min | |
| 18h30 YOGA 60min | 19h00 PILATES 60min | 18h30 YOGA 60min | 19h00 PILATES 60min | 18h30 YOGA 60min |

GINÁSIO SANTA ENGRÁCIA

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| | 10h45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min | | 10h45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min | |
| 13h20 ALONG & FLEX 60min | 18h00 GIN. MANUTENÇÃO 60min | | 18h00 GIN. MANUTENÇÃO 60min | |
| 18h30 MUAY THAI +10 60min | 19h00 GIN. AERÓBICA 45min | 18h30 MUAY THAI 10+ 60min | 19h00 GIN. AERÓBICA 60min | 19h00 MUAY THAI 16+ 60min |
| 20h00 MUAY THAI +16 60min | | 20h00 MUAY THAI 16+ 60min | | |

+ INFORMAÇÃO

AULAS DE 30 MINUTOS LOCALIZADA | MOBILIDADE

AULAS DE 45 MINUTOS CONDICIONAMENTO | CYCLING | DANÇA CRIATIVA | GIN.AERÓBICA | GINÁSTICA KIDS | GIN.MANUTENÇÃO | MUAY THAI+10
MUAY THAI+16 | POWER FIT | SAÚDE & BEM ESTAR | ZUMBA

AULAS DE 60 MINUTOS ALONGAMENTOS & FLEXIBILIDADE | PILATES | YOGA