

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
	17H30 DANÇA CRIATIVA 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	17h45 PILATES 60min		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
	09H45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min		09H45 SAÚDE & BEM ESTAR 45min	
	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 | POWER FIT | ZUMBA | MUAY THAI +10
MUAY THAI +16 | POWER FIT | SAÚDE & BEM ESTAR | ZUMBA

AULAS DE 60 MINUTOS ALONGAMENTOS & FLEXIBILIDADE | PILATES | YOGA