

## ADULTO INICIANTE (AD. INIC)

Alunos que **não** sabem nadar **ou sabem nadar sem técnica**

A partir 11 anos / Local: Piscina Grande / 45 min

Até 7 alunos por professor

Alunos diretos: Dias e horários FIXOS Alunos Gympass: Agendamento liberado 8 dias antes

|       | SEGUNDA  | TERÇA    | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA    | SABADO   |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 06:00 |          | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |
| 06:50 | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |          |
| 07:40 |          | ADU      |          | AD. INIC |          |          |
| 08:30 | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          | AD. INIC |
| 09:20 |          |          |          |          |          | AD. INIC |
| 10:10 |          |          |          |          |          | AD. INIC |
| 11:00 |          |          |          |          |          | AD. INIC |
| 11:50 |          |          |          |          |          | AD. INIC |
| 12:45 |          |          |          |          |          |          |
| 13:30 |          | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |
| 14:10 | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |          |
| 15:05 |          |          |          |          |          |          |
| 15:55 |          |          |          |          |          |          |
| 17:05 |          | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |
| 17:55 | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC |          |          |
| 18:45 | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC |          |
| 19:35 | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC |          |          |
| 20:25 |          | AD. INIC |          | AD. INIC |          |          |
| 21:15 | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC | AD. INIC |          |          |



Consulte os horários das demais atividades:

Horários atualizados em 02/09/24

## CONDICIONAMENTO (COND)

Alunos que sabem nadar crawl, costas e peito

**Bônus: 1 aula a mais na sexta (Horário Livre)**

A partir 6 anos / Local: Piscina Grande / Duração aulas: Cond: 50 min e Livre: 45 min

2 alunos adultos por raia ou 3 alunos crianças por raia - 1 professor para até 15 alunos

Alunos diretos: Dias e horários FIXOS Alunos Gympass: Agendamento liberado 8 dias antes

|       | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SABADO |
|-------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 06:00 | COND    | COND  | COND   | COND   | LIVRE |        |
| 06:50 | COND    | COND  | COND   | COND   | LIVRE |        |
| 07:40 | COND    | COND  | COND   | COND   |       |        |
| 08:30 |         | COND  |        | COND   | LIVRE | COND   |
| 09:20 | COND    |       | COND   |        | LIVRE |        |
| 10:10 |         | COND  |        | COND   |       | COND   |
| 11:00 |         | COND  |        | COND   |       |        |
| 11:50 |         |       |        |        |       | COND   |
| 12:45 |         |       |        |        |       | COND   |
| 13:20 | COND    |       | COND   |        |       |        |
| 14:15 |         | COND  |        | COND   |       |        |
| 15:05 | COND    |       | COND   |        | LIVRE |        |
| 15:55 |         | COND  |        | COND   |       |        |
| 17:05 | COND    |       | COND   |        | LIVRE |        |
| 17:55 | COND    | COND  | COND   | COND   | LIVRE |        |
| 18:45 |         | COND  |        | COND   |       |        |
| 19:35 | COND    |       | COND   |        | LIVRE |        |
| 20:25 |         | COND  |        | COND   | LIVRE |        |
| 21:15 | COND    |       | COND   |        |       |        |

**LIVRE**

Horários Livres: Vagas Limitadas

Reserva pelo app FITI ou Água Vida 24 hs antes do início da aula

**Bônus** aos alunos NATAÇÃO CONDICIONAMENTO

