

Programação de aniversário



Movimente-se mais.
Oriente-se pela cor do piso e participe!

PISO 1 PISO 2 PISO 3 PISO 4 PISO SS

Dia 24 SEGUNDA - novembro 2014	Dia 25 TERÇA - novembro 2014	Dia 26 QUARTA - novembro 2014	Dia 27 QUINTA - novembro 2014	Dia 28 SEXTA - novembro 2014	Dia 29 SÁBADO - novembro 2014
6:30 - 07:10 - PISO 2 Spinning Profª Niele (Sala de Ginástica)		6:30 - 07:10 - PISO 2 Spinning Profº Edinho (Sala de Ginástica)	07:00 - PISO 2 Body Pump Profª Niele (Sala de Ginástica)	6:30 - 07:30 - PISO 2 Power Jump Profª Nielle (Sala de Ginástica)	
07:30 - 08:30 - PISO 2 Alongamento Profª Ana Paula (Sala de Ginástica)	07:00 - PISO 4 Pilates para Homens Profª Jamilla e Heloisa (Sala de Pilates)	07:30 - PISO 2 Ritmos Retrô Profº Ítalo (Sala de Ginástica)	07:30 - PISO 4 Pilates Alongamento Profª Heloisa e Jamilla (Sala de pilates)	07:30 -08:30 - PISO 2 Stileto Profª Ana Paula (sala de Ginástica)	
08:00 - PISO 1 Hidro Retrô - 3ª idade Professora Tamires (piscina pequena)	08:00 - PISO 1 Recreação Aquática Infantil Profª Máxima (Piscina Média e Grande - 40min)	08:00 - PISO 3 Estimulação para bebês Profª Denise (Sala de Vidro)		08:00 - PISO 1 Hidro mix 3ª idade Profª Tamires (Piscina média)	08:00 - PISO 2 Localizada Profª Nielle (Sala de Ginástica)
08:30 - 09:30 - PISO 2 Zumba Profº Ítalo (Sala de Ginástica)	08:00 - PISO 2 Body Step Profª Niele (Sala de Ginástica)	08:00 - PISO 3 Estimulação para bebês Profª Denise (Sala de Vidro)	08:00 - PISO 2 Spinning Profª Nielle (Sala de Ginástica)	08:30 - 09:30 - PISO 1 ZUMBA Profº Ítalo (Sala de Ginástica)	9:00 - PISO 2 Power Jump Profª Nielle (Sala de Ginástica)
08:30 - 09:30 - PISO 3 Circuito de Ginástica Artística e Recreação Professores Magno e Ernilson (Tatame)	08:40 - PISO 1 Natação Historiada Vagalume Produções (Piscina Média - 30min)	08:00-9:00 - PISO 2 Circuito de Ginástica Artística e Recreação Profº Magno e Ernilson (Tatame)	08:00 - PISO 4 Oficina de argila Profª Máxima (Terraço arte)	09:00 - PISO 1 Oficina Aprendendo com os alimentos: 3-6 anos Nutric. Isabel Oliveira (Auditório 1)	
09:00 - 09:30 - PISO 1 Recreação Aquática infantil Professora Máxima (Piscina Grande e média)	09:00 - PISO 2 Ritmos Retrô (Sala de Ginástica)	08:00 - PISO 3 Estimulação para bebês Profª Denise (Sala de Vidro)	09:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Clínica Prática - Profºs Márcio e Williana (Tatame)		
09:00 - PISO 3 Pilates - Aulão de bola Profª Heloisa e Jamilla (Sala de Vidro)	09:00 - PISO SS Sessão de Cinema (Auditório 1)	08:30 - 09:30 - PISO 2 Alongamento Profª Ana Paula (Sala de Ginástica)	09:00 - PISO 2 Ritmos Retrô Profº Ítalo (Sala de Ginástica)		
10:00 - PISO 1 Mix Aquático - Profªs Máxima e Tamires (Piscina Grande)	08:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Clínica Prática - Profº Márcio e Williana (Tatame)	09:00 - PISO 1 Recreação Aquática infantil - Profª Máxima (Piscina Grande)	09:00 - PISO 1 Recreação Aquática infantil - Profª Máxima (Piscina Grande e média)	10:00 - PISO 1 Hidro revezamento Profª Tamires (Piscina Grande)	10:00 - PISO 1 Hidroshow Profª Usmary (Piscina grande)
10:00 - 10:30 - PISO 1 Natação Historiada Resp. Hérika Fernandes (Piscina Média)		09:00 - PISO 4 Pilates para Mulheres A importância do Périneo Profªs Heloisa e Jamilla (Sala de Pilates)	10:00 - 10:30 - PISO 1 Natação Historiada Resp. Hérika Fernandes (Piscina Média)		
10:00 - 11:30 - PISO 3 Yoga Profº Helênio (Sala de vidro)		09:00 - PISO SS Oficina Lúdica Vagalume Produções (Auditório 1)	10:00 - PISO SS Oficinas Lúdicas Resp. Hérika Fernandes (Auditório 1)		
16:00 - PISO 1 Hidro Retrô - 3ª idade Professora Tamires (piscina pequena)	15:00 - PISO SS Oficina de Origami Infantil - Lúcia Lobato (Auditório Pequeno)	09:00 - PISO 1 Contação de Histórias Vagalume Produções (Auditório 1)			
16:00 - PISO 1 Hidro Retrô - 3ª idade Professora Tamires (piscina pequena)	16:00 - PISO 1 Recreação Aquática para bebês - Profª. Denise (Piscina média)	10:00 - PISO 1 Aulão de Hidro Jump Profª Tamires e Máxima (Piscina Grande)	15:00 - PISO SS Oficina de Origami 6/7 anos Lúcia Lobato (Auditório Pequeno)	15:00 - 17:00 - PISO SS Oficina de Culinária infantil 7-10 anos. Nutric. Isabel Oliveira (Auditório 1)	
17:00 - PISO 1 Recreação Aquática infantil Profª Máxima (Piscina Grande e média)	16:00 - PISO 3 Oficina de Argila Profª Máxima (terraço aberto)		16:00 - 17:30 PISO 3 Yoga Profº Helênio (Sala de vidro)	16:00 - 17:30 PISO 4 Oficina de Artesanato Profª Chlerismar (terraço Arte)	
17:00 - PISO 2 Ritmos Retrô Profº Ítalo (Sala de Ginástica)	16:00 - PISO 1 Recreação Aquática Infantil Profª Máxima Piscina Média e Grande)		16:00 - PISO SS Oficinas Lúdicas, 40min Hérika Fernandes (Auditório 1)		
17:00 - PISO 3 Pilates - Aulão de bola Profª Heloisa e Jamilla (Sala de Vidro)			16:00 - 17:30 - PISO 3 Yoga Profº Helênio (Sala de vidro)		
17:30 - PISO SS Contação de História Vagalume produções (Auditório 1)	17:00 - PISO 1 Natação Historiada Vagalume Produções (Piscina média)	15:00 - 16:30 - PISO 1 Rappel Resp. Adrien (Piscina Grande))	17:00 - PISO 1 Recreação Aquática infantil Profª Máxima (Piscina Grande e média)		
17:40 - 20:00 - PISO 3 Judô Prof. Goes (Tatame)	17:00 - PISO 2 Power Jump Profª Dedé (Sala de Ginástica)	15:00 - PISO SS Oficina de Origami infantil - Lúcia Lobato (Auditório Pequeno)	17:00 - PISO 2 Body pump Profª Dedé (Sala de Ginástica)		
18:00 - PISO 2 Power Jump Profª Dedé (Sala de Ginástica)	17:30 - 18:30 - PISO 3 Atividades Recreativas 3/5 anos - Profºs Magno e Ernilson (Tatame)	16:00 - PISO SS Contação de História Vagalume Produções (Auditório 1)	17:30 - 19:30 - PISO 3 Capoeira 6/10 anos Professores Magno e Ernilson (Tatame)	18:00 - PISO 1 Competição interna de Natação Profª Máxima (piscinas)	
18:00 - PISO 1 I - CAF (Competição de Aptidão Física) Profº Maciel (Piscina Grande)	18:00 - PISO 2 Body Pump Profª Dedé (Sala de Ginástica)	16:00 - PISO 1 Hidro recreativa para 3ª idade Profª Tamires (Piscina Média)	18:00 - PISO 3 Show da Banda Vagalume (Terraço aberto)	18:00 - PISO 2 Power Jump Profª Dedé (Sala de Ginástica)	
18:00 - PISO 2 Power Jump Profª Dedé (Sala de Ginástica)	18:30 - 19:30 - PISO 2 Circuito de Ginástica Artística e Recreação 6/10 anos - Professores Magno e Ernilson (Tatame)	16:30 - 18:00 - PISO 1 Tirolesa Resp. Adrien (Piscina Grande)	19:00 - PISO 2 Competição de Polo Via Mundo X Vivaágua Profª Máxima (Piscina Grande)	18:00 - PISO 2 Pilates Alongamento ProfªS Heloisa e Jamilla (Sala de Pilates)	
18:00 - PISO 2 I - CAF Profº Maciel (Sala de Esteiras)	18:30 - 19:30 - PISO 3 Atividades Recreativas 11/15 anos - Professores Magno e Ernilson (Tatame)	17:00 - PISO 1 Recreação Aquática infantil - Profª Máxima (Piscina Grande e média)	19:00 - PISO 2 Spinning Profº Edinho (Sala de Ginástica)	19:00 - PISO 1 Competição interna de Natação Profª Máxima (piscinas)	
18:00 - PISO 3 Judô Prof. Goes (Tatame)	19:00 - PISO 2 Atividades Recreativas 11/15 anos - Professores Magno e Ernilson (Tatame)	17:00 - PISO 2 Zumba Profº Ítalo (Sala de Ginástica)	19:00 - PISO 2 Oficina de Dança Contemporânea - Profº. Joilson Ferraz (bailarino da Pulsar Cia de Dança) Sala de Ginástica	19:00 - PISO 2 Stileto Profª Ana Paula (Sala de Ginástica)	
19:00 - PISO 2 Spinning Profº Edinho (Sala de Ginástica)	19:00 - PISO 1 Mix Aquática Profª Máxima (Piscina Grande)	17:00 - PISO SS Oficina de Origami 3ª idade - Lúcia Lobato (Auditório 1)	19:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Profº Márcio e Williana (Tatame)	20:00 - PISO 1 Competição interna de Natação Profª Máxima (piscinas)	
19:00 - PISO 1 I - CAF (Competição de Aptidão Física) Profº Maciel (Piscina Grande)	19:00 - PISO 4 Pilates para Homens Profª Jamilla e Heloisa (Sala de Pilates)	18:00 - PISO 2 Body Step Profª Dedé (Sala de Ginástica)	20:00 - PISO 3 Atividades Lúdico-recreativas utilizando o próprio corpo - Adultos e adolescentes - Profº Dimas (Sala de vidro)	21:00 - PISO 1 Competição interna de Natação Profª Máxima (piscinas)	
19:00 - PISO 2 I - CAF Profº Maciel (Salas de Esteiras)	19:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Profº Márcio e Williana (Tatame)	19:00 - PISO 3 Festival de judô Profº Góes (tatame)	20:00 - PISO 3 Introdução ao Crossfit Clínica e Prática Profºs Márcio e Williana (Tatame)		
19:00 - PISO 3 I - CAF Profº Maciel (Tatames)	20:00 - PISO 3 Atividades Lúdico-recreativas utilizando o próprio corpo - Adultos e adolescentes - Profº Dimas (Sala de vidro)	19:00 - PISO 4 Pilates para Mulheres A importância do Périneo Profªs Heloisa e Jamilla (Sala de Pilates)	20:30 - 21:30 - PISO 3 Capoeira para adultos Professores Magno e Ernilson (Tatame)		
19:00 - PISO 3 Judô Prof. Goes (Tatame)	20:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Profº Márcio e Williana (Tatame)	20:00 - PISO 3 Festival de judô Profº Góes (tatame)			
20:00 - PISO 2 Spinning Profº Edinho (Sala de Ginástica)	21:00 - PISO 3 Introdução ao CrossFit Profº Márcio e Williana (Tatame)	20:00 - 21:30 - PISO SS Vivência em Biodança Facilitadora Viviane Araújo (Auditório 1)			
		21:00 - PISO 3 Festival de judô Profº Góes (tatame)			