

ATIVIDADES GRATUITAS PARA ASSOCIADOS

ALONGAMENTOS / AQUECIMENTOS	→ sábados e domingos e feriados das 07h15 às 08h30 (Nelson)
CAMINHADA COM ACOMPANHAMENTO E ATIVIDADES	→ sábados e domingos 09h às 10h encontro ao lado do pergolado (Nelson)
GMF GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL	→ sábados 10h15 às 11h00 e domingos 12h15 às 13h15 (Nelson)
YOGA	. sábados: 11h00 - 12h40 (Set Sports)
ATIVIDADES NA PISCINA	→ sábados das 11h15 às 12h15 - hidroginástica aberta a todos (Nelson)
GINÁSTICA	. domingos 10h00 às 11h00 e Alongamento e relaxamento - domingos 11h00 às 12h00 (Set Sports)
ATIVIDADES AQUÁTICAS	. domingos: 10h00 às 11h00 - natação avançado (adulto), 11h00 às 12h00 - natação iniciante (adulto), 12h15 às 13h00 - Hidroginástica