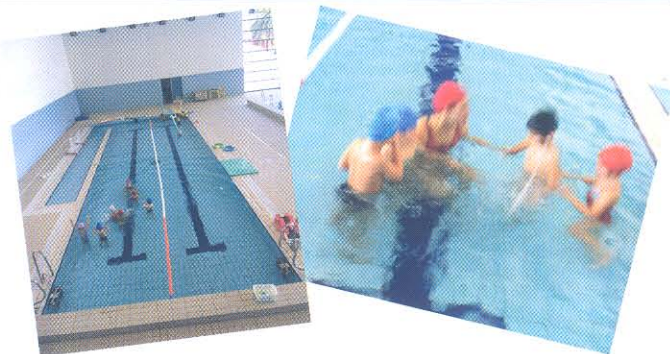


Natação Pura (Adultos)

| | 1x Semana | 2x Semana | 3x Semana |
|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| | Sábado | 3ª e 5ª | 2ª, 4ª e 6ª |
| Níveis 1 - 2 - 3 | | 07h45 | 07h45 |
| | | 08h30 | 08h30 |
| | | 09h45 | |
| | 10h45 | | |
| | | 12h45 | 12h45 |
| | | 17h30 | 17h30 |
| | | 19h00 | 19h00 |
| | | 20h00 | 20h00 |
| | | 20h45 | 20h45 |



Natação Bebés

| Patinhos (6M - 14M) | Tartarugas (15M - 24M) | Galinholas (25M - 36M) | Cisnes (37M - 42M) |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1x Semana (Sábado) | | | |
| 10h00 | | | 10h00 |
| | 10h30 | | 10h30 |
| | | 11h00 | 11h00 |

Natação Pura (Crianças)

| | 1x Semana | 2x Semana | 3x Semana |
|---------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | Sábado | 3ª e 5ª | 2ª, 4ª e 6ª |
| Lontrinhas (3A - 5A) | 09h15 | 16h45 | 16h45 |
| | 10h00 | 17h30 | 17h30 |
| | 10h45 | 18h15 | 18h15 |
| | 11h30 | 19h00 | 19h00 |
| | 12h15 | | |
| Lontras (6A - 8A) | 09h15 | 16h45 | 16h45 |
| | 10h00 | 17h30 | 17h30 |
| | 10h45 | 18h15 | 18h15 |
| | 11h30 | 19h00 | 19h00 |
| | 12h15 | | |
| Focas (9A - 14A) | 10h00 | 16h45 | 16h45 |
| | 10h45 | 17h30 | 17h30 |
| | | | 19h00 |
| Golfinhos 1 (6A - 8A) | 10h00 | 16h45 | 16h45 |
| | | 17h30 | 17h30 |
| | 11h30 | 18h15 | 18h15 |
| Golfinhos 2 (9A - 12A) | 10h00 | 16h45 | 16h45 |
| | | 17h30 | 17h30 |
| | 11h30 | 18h15 | 18h15 |
| Tubarões (6A - 14A) | | 16h45 | 16h45 |
| | 10h45 | 17h30 | 17h30 |
| | | 18h15 | 18h15 |



Observações:

O **CNN** reserva-se o direito de não abrir classes que não tenham um número mínimo de inscrições.

Hidroginástica

| 1x Semana | 2x Semana | 3x Semana |
|-----------|-----------|-------------|
| Sábado | 3ª e 5ª | 2ª, 4ª e 6ª |
| | 07h45 | 07h45 |
| | | 09h30 |
| | 11h00 | |
| 11h45 | | |
| | 12h45 | 12h45 |
| | 15h30 | 15h30 |
| | 18h15 | 18h15 |
| | 19h00 | 19h00 |
| | 20h00 | 20h00 |

Yoga

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sábado |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 19h30 | 12h30 | 20h00 | 12h30 | 19h30 | 11h00 |

Yoga (Crianças)

| Sábado |
|--------|
| 10h00 |

Pilates

| 4ª | Sábado |
|-------|--------|
| 19h00 | 12h00 |

Karate - Shotokan

| 2ª | 4ª | 6ª |
|-------|-------|-------|
| 20h00 | 20h00 | 20h00 |

Danças Orientais

| 2ª | 3ª | 5ª |
|-------|-------|-------|
| 20h30 | 20h00 | 20h00 |