

## Abdominal

**Seg | Qua | Sex**  
18h30 e 19h30  
**Terça | Quinta**  
19h20

## alongamento

**Seg | Qua | Sex**  
7h15 (sl. 2) 10h (sl. 1) 19h45 (sl. 2)  
**Ter | Qui**  
7h15 (sl. 2) 19h45 (sl. 2)  
**Sáb**  
10h30 (sl. 1)

## boxe

**Ter | Qui**  
6h15 - 18h45 - 20h30 (sl. 2)

## cycling indoor

**Seg | Qua**  
6h30 - 8h15 - 18h30 - 19h45  
**Ter | Qui**  
18h30  
**Sex**  
6h30 - 8h15 - 18h30  
**Sáb**  
9h40

## Gin. Localizada

**Seg | Qua | Sex**  
6h15 - 7h15 - 19h (sl.1)  
**Ter | Qui**  
6h15 - 7h15 (sl.1)  
**Sáb**  
8h30 (sl.1)

## jump

**Seg | Qua**  
20h (sl. 1)

## musculação

**de Seg à Sex**  
6h às 23 (entrada até 22h)  
**Sáb**  
7h às 13h (entrada até 12h)  
16h30 às 20h (entrada até 19h)  
**Feriados**  
7h às 13h (entrada até 12h)

## running

**Seg | Qua | Sex**  
9h20 (sala 1)

## yoga

**Seg | Qua**  
8h (sl. 1)  
**Ter | Qui**  
8h10 (sl. 1) 19h (sl. 7)

# clube

## pilates

**Horário por Agendamento**  
3347-7910

## Recreação Infantil

**de Seg à Sex | 9h às 12 | 14h30 às 17h30**  
Faixa etária: 3 e 4 | 5 e 6 | 7 a 10 anos

SHCGN 712, Conj. A, Área Especial, Brasília | DF

61 **3447.4118**

[www.resistenciafisica.com.br](http://www.resistenciafisica.com.br)

## Natação bebê

**Terça | Quinta**  
9h - 16h30  
**Sáb**  
10h (6 a 18 meses) 11h (18 a 32 meses)

## aqua baby

**Seg | Qua**  
10h  
**Ter | Qui**  
9h - 10h - 15h30 - 17h30 - 18h30

## adaptação

**Seg | Qua | Sex**  
9h - 10h - 15h30 - 16h30  
**Ter | Qui**  
8h - 9h - 10h - 14h30 - 15h30  
16h30 - 17h30 - 18h30

## iniciação i

**Seg | Qua | Sex**  
9h - 10h - 15h30 - 16h30  
**Ter | Qui**  
8h - 9h - 10h - 11h - 14h30  
15h30 - 16h30 - 17h30 - 18h30

## iniciação ii

**Seg | Qua | Sex**  
8h - 9h - 10h - 15h30 - 16h30  
17h30 - 18h30  
**Ter | Qui**  
8h - 9h - 10h - 14h30 - 15h30  
16h30 - 17h30 - 18h30

## gestante

**Seg | Qua | Sex**  
19h20

## natação adulto e adolescente

**Seg | Qua | Sex**  
6h - 7h - 8h - 9h - 10h - 11h - 12h15 - 15h30  
16h30 - 17h30 - 18h30 - 19h30 - 20h30  
**Ter | Qui**  
6h - 7h - 8h - 9h - 10h - 11h - 12h15 - 14h30 - 15h30  
16h30 - 17h30 - 18h30 - 19h30 - 20h30

## hidroginástica

**Seg | Qua | Sex**  
8h - 9h - 11h - 18h30  
**Ter | Qui**  
7h - 8h - 10h - 18h30

# centro aquático

O Centro Aquático poderá ser disponibilizado para os adultos aos sábados e feriados a critério da direção.  
Novos alunos deverão passar por uma avaliação com os professores.