

## HORÁRIO DE ATIVIDADES ACADEMIA ESCOLA 2024.1

Atividade	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>MANHÃ</b>					
<b>Ginástica</b>	06:00-07:00h <b>Treinamento Funcional</b>	06:00-07:00h <b>Aeróbica</b>	06:00-07:00h <b>Treino Funcional</b>	06:00-07:00h <b>Aeróbica</b>	06:00-07:00h <b>Treino Funcional</b>
<b>Hidroginástica</b>		07:00-08:00h		07:00-08:00h	07:00-08:00h
<b>Natação</b>		08:00-09:00h		08:00-09:00h	
<b>Musculação</b>	06:00h-10:00h	06:00h-10:00h	06:00h-10:00h	06:00h-10:00h	06:00h-10:00h
<b>Aval. Física</b>	07:00h-08:00h 08:00h-09:00h 09:00h-10:00h				
<b>TARDE e NOITE</b>					
<b>Natação</b>		15:00-16:00h		15:00-16:00h	
<b>Musculação</b>	14:00 - 18:30h	14:00 - 18:30h	14:00 - 18:30h	14:00-18:30h	14:00-18:00h
<b>Ginástica</b>	17:00-18:00h <b>Treinamento Funcional</b>	17:00-18:00h <b>Ginástica</b>	17:00-18:00h <b>Treinamento Funcional</b>	17:00-18:00h <b>Ginástica</b>	17:00-18:00h <b>Treinamento Funcional</b>
<b>Hidroginástica</b>		16:00-17:00h		16:00-17:00h	16:00-17:00h
<b>Aval. Física</b>	14:00-15:00h 15:00-16:00h 16:00-17:00h		14:00-15:00h 15:00-16:00h 16:00-17:00h		

Caruaru, 29 de fevereiro de 2024