

CENTRO

POLIESPORTIVO

NATAÇÃO 2025 - INICIAÇÃO - INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO

HIDROGINÁSTICA - WATER RUNNING

GRACIOSA COUNTRY CLUB

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
06:45	Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5	
07:30	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	
08:15	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5	
09:00	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
		INICIAÇÃO 45'P4		INICIAÇÃO 45'P4		
09:45	HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5
	INICIAÇÃO 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
10:30	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	
	WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
11:15	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5
	WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5	
12:00	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	
14:00	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
14:45	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
16:10		NADO SINCRONIZADO 45'P4/P5		NADO SINCRONIZADO 45'P4/P5		
16:15	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
17:00	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
17:45	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
18:30	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
19:15	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
	TREINO 45'P5	TREINO/AVANÇADO 45'P5	TREINO 45'P5	TREINO/AVANÇADO 45'P5	TREINO 45'P5	
	HIDRO POWER 45'P4		HIDRO POWER 45'P4		HIDRO POWER 45'P4	

FAVOR ENTRAR EM CONTATO COM A SECRETARIA DO CP PARA VERIFICAR A DISPONIBILIDADE DE VAGAS

SECRETARIA DO CENTRO POLIESPORTIVO

Fone:3025-1338/ 99915-1759

E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br

secretariacp@graciosa.com.br

LEGENDA

NOVA

TURNA EM FORMAÇÃO, DEIXE SEU NOME NA SECRETARIA

SENIOR OLÍMPICA

5

HIDRO

4

INFANTIL

1

2

3

Atualizado em 12/06/2025

**Esta programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio

VALORES MENSAIS

Modalidades	Mensal	1x na semana	2x na semana	3x na semana	4x na semana	5x na semana
Natação	-	R\$ 159,00	R\$ 201,00	R\$ 238,00	R\$ 259,00	R\$ 291,00
Hidroginástica	-	R\$ 143,00	R\$ 162,00	R\$ 201,00	R\$ 259,00	R\$ 291,00
Water Running	-	R\$ 143,00	R\$ 162,00	R\$ 201,00	R\$ 259,00	R\$ 291,00
Nado Sincronizado	-	R\$ 127,00	R\$ 227,00	-	-	-
Natação Master/Travessia	R\$ 227,00	-	-	-	-	-
Pré treino	-	-	-	-	-	R\$ 227,00
Triathlon Adulto	R\$ 418,00	-	-	-	-	-