

GINÁSTICA 2025

Postural/Relaxamento

Neuromuscular/Fortalecimento

Neuromuscular/Fortalecimento

Cardiovascular/Aeróbico

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h30	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)		RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	
7h	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	
		PILATES SOLO 45' Sala 04 (Brenda)		PILATES SOLO 45' Sala 04 (Brenda)		
	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	
7h30	GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)		GRUPO DE CORRIDA 90' Sala de Jogos (Maurício e Gustavo)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)		SPINNING 45' Sala 05 (Henrique Ricken)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
8h	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Wictor)	
	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Brenda)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	LPF 45' Sala 04 (Brenda)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	
9h	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	HIIT 50' Sala 04 (Mike)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
		PILATES SOLO 45' Sala 03 (Brenda)		PILATES SOLO 45' Sala 03 (Brenda)		
		FUNCIONAL 45' Sala 02 (Henrique Ricken)		FUNCIONAL 45' Sala 02 (Henrique Ricken)		
10h	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	LOCAL 60' Sala 04 (Mike)	SPINNING/FUNCIONAL 45' Sala 05 ou 03 (Escala)
	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	TREINAMENTO SUSPENSO 50' Sala 04 (Mike)	FUNCIONAL 45' Ginásio (Jonathan)	
	● HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)	● HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	YOGA RESTAURATIVA 45' Sala 01 (Lina)	● HATHA YOGA 45' Sala 01 (Lina)	
11h	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	RITMOS 45' Sala 03 (Mike)	● ALINHAMENTO 55' Sala 01 (Lina)	Aula Conforme Escala 45' Sala 04 (Escala)
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Lina)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	
12h	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)	
15h		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		TREINAMENTO FUNCIONAL 45' Sala 04 (Mike)		
15h30	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	
16h30	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)			
17h30		BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		BODY PUMP 45' Sala 02 (Maicom)		
18h30	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	
	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)	SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)	RUNNING GRACIOSA 45' Sala Running (Maurício)	RITMOS 45' Sala 03 (Maicom)		
19h30		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		SPINNING 45' Sala 05 (Jonathan)		
	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)	● ALINHAMENTO 55' Sala 04 (Wictor)		

TERCEIRIZADAS 2025

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h	TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60’ P5 (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60’ P5 (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60’ P5 (Rogério)	
8h		BALLET FLEX Adulto 60’ Sala 03 (Ariele)		BALLET FLEX Adulto 60’ Sala 03 (Ariele)		
9h	JUDÔ 04 a 10 anos 45’ Sala 01 (Felipe)		JUDÔ 04 a 10 anos 45’ Sala 01 (Felipe)			
	JAZZ AVANÇADO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)	
10h	FUTSAL 06 a 07 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 06 a 07 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)			FUTSAL 06 a 08 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)
	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)	GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 12 anos 50’ Sala 03 (Mariana)	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)	GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 12 anos 50’ Sala 03 (Mariana)	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60’ Sala 03 (Mª Amélia)	POWER GLUTES Adulto 50’ Sala 04 (Patrícia)
	KARATÊ 05 a 12 anos 60’ Sala 02 (Lauro)		KARATÊ 05 a 12 anos 60’ Sala 02 (Lauro)			
10h15		BALLET INFANTIL 04 a 08 anos 45’ Sala 02 (Savana)		BALLET INFANTIL 04 a 08 anos 45’ Sala 02 (Savana)		
10h50		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40’ Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40’ Sala 01 (Mariana)		
11h		FUTSAL 04 a 05 anos 45’ Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 04 a 05 anos 45’ Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 04 a 05 anos 45’ Ginásio (Guritibanos)
		BALLET BABY 02 a 04 anos 30’ Sala 02 (Savana)		BALLET BABY 02 a 04 anos 30’ Sala 02 (Savana)		

14h	KARATÊ Acima de 12 anos 60’ Sala 01 (Lauro)	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60’ Sala 01 (Manu / Renata)	KARATÊ Acima de 12 anos 60’ Sala 01 (Lauro)	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60’ Sala 01 (Manu / Renata)		
15h	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60’ Sala 04 (Manu / Renata)		YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60’ Sala 04 (Manu / Renata)			
16h		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 50’ Sala 03 (Mariana)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 50’ Sala 03 (Mariana)		
		JUDÔ 04 a 12 anos 45’ Sala 01 (Felipe)		JUDÔ 04 a 12 anos 45’ Sala 01 (Felipe)		
16h15	JAZZ KIDS 05 a 07 anos 60’ Sala 03 (Believe - Gabriella)	BALLET BABY 03 a 07 anos 45’ Sala 04 (Savana)		BALLET BABY 03 a 07 anos 45’ Sala 04 (Savana)		
16h30	VÔLEI 11 a 14 anos 90’ Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)	VÔLEI 11 a 14 anos 90’ Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		
	FUTEBOL SOCIETY 15 e 16 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		FUTEBOL SOCIETY 15 e 16 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)			
			SAPATEADO INFANTIL 08 a 11 anos 60’ Sala 03 (Believe - Deborah)			
16h50		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50’ Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50’ Sala 01 (Mariana)		
17h00	MUAY THAI Acima de 14 anos 45’ Sala 01 (Tuba)		MUAY THAI Acima de 14 anos 45’ Sala 01 (Tuba)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 120’ Sala 01 (Mariana)	
		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60’ Sala 04 (Savana)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60’ Sala 04 (Savana)	BASQUETE INFANTIL 10 a 14 anos - Misto 90’ Ginásio (Ernesto)	
17h15	JAZZ INFANTIL 08 a 11 anos 60’ Sala 03 (Believe - Gabriella)	JAZZ AVANÇADO Adulto 75’ Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 75’ Sala 03 (Mª Amélia)		
17h30	DISCO DANCE Adulto 50’ Sala 4 (Guto)		DISCO DANCE Adulto 50’ Sala 4 (Guto)			
	FUTEBOL SOCIETY 13 e 14 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		FUTEBOL SOCIETY 13 e 14 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)			
		FUTSAL 08 a 09 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)	SAPATEADO PRÉ-JUVENIL 12 a 14 anos 60’ Sala 03 (Believe - Deborah)	FUTSAL 08 a 09 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		
17h40		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50’ Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50’ Sala 01 (Mariana)		
18h15	JAZZ PRÉ-JUVENIL 12 a 14 anos 60’ Sala 03 (Believe - Gabriella)					
18h30	JIU JITSU Acima de 07 anos 60’ Sala 01 (João Pedro)	GINÁSTICA RÍTMICA 09 a 14anos 50’ Sala 01 (Mariana)	JIU JITSU Acima de 07 anos 60’ Sala 01 (João Pedro)	GINÁSTICA RÍTMICA 09 a 14 anos 50’ Sala 01 (Mariana)		
		FUTSAL 10 a 13 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 10 a 13 anos 60’ Ginásio (Guritibanos)		
		JAZZ TECHNIQUE Acima de 10 anos 50’ Sala 02 (Thiago)		JAZZ TECHNIQUE Acima de 10 anos 50’ Sala 02 (Thiago)		
18h45	BALLET FLEX Adulto 60’ Sala 03 (Ariele)		BALLET FLEX Adulto 60’ Sala 03 (Ariele)			
19h30		JIU JITSU Acima de 07 anos 60’ Sala 01 (João Pedro)		JIU JITSU Acima de 07 anos 60’ Sala 01 (João Pedro)		
				BASQUETE Adulto 60’ Ginásio (Hélio)		

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 3025 1338 / 99915 1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

*Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em 30/06/2025.

CONSULTA PRÉVIA

NATAÇÃO 2025

PERÍODO MANHÃ

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
8h40	CARANGUEJO 40'P1		CARANGUEJO 40'P1		CARANGUEJO 40'P1	
8h50	FOCA 30'P3	PEIXE ESPADA 40'P2	FOCA 30'P3	PEIXE ESPADA 40'P2	FOCA 30'P3	FOCA 30'P3
9h		SARDINHA 40'P1		SARDINHA 40'P1		CARANGUEJO 40'P1
		FOCA 30'P3		FOCA 30'P3		PEIXE ESPADA 40'P4
		POLVO 45'P4		POLVO 45'P4		
	PRÉ TREINO 60'P5	PRÉ TREINO 60'P5	PRÉ TREINO 60'P5	PRÉ TREINO 60'P5	PRÉ TREINO 60'P5	
9h10	POLVO 40'P2		POLVO 40'P2		POLVO 40'P2	CAVALO MARINHO 30'P2
9h20	SARDINHA 40'P1		SARDINHA 40'P1		SARDINHA 40'P1	
	FOCA 30'P3		FOCA 30'P3		FOCA 30'P3	FOCA 30'P3
9h30		PEIXE ESPADA 40'P2		PEIXE ESPADA 40'P2		
9h40		SARDINHA 40'P1		SARDINHA 40'P1		ESTRELA DO MAR 30'P2
		CARANGUEJO 40'P3		CARANGUEJO 40'P3		CARANGUEJO 40'P1
9h45		POLVO 45'P4		POLVO 45'P4		GOLFINHO 45'P5
9h50	CAVALO MARINHO 30'P2		CAVALO MARINHO 30'P2		CAVALO MARINHO 30'P2	
	FOCA 30'P3		FOCA 30'P3		FOCA 30'P3	FOCA 30'P3
10h	PEIXE ESPADA 40'P1		PEIXE ESPADA 40'P1		PEIXE ESPADA 40'P1	
10h10		CAVALO MARINHO 30'P2		CAVALO MARINHO 30'P2		CAVALO MARINHO 30'P2
10h20	ESTRELA DO MAR 30'P2	PEIXE ESPADA 40'P1	ESTRELA DO MAR 30'P2	PEIXE ESPADA 40'P1	ESTRELA DO MAR 30'P2	SARDINHA 40'P3
	CARANGUEJO 40'P3	FOCA 30'P3	CARANGUEJO 40'P3	FOCA 30'P3	CARANGUEJO 40'P3	CARANGUEJO 40'P1
10h30	POLVO 45'P4	POLVO 45'P4	POLVO 45'P4	POLVO 45'P4	POLVO 45'P4	POLVO 45'P4
	GOLFINHO 45'P5	GOLFINHO 45'P5	GOLFINHO 45'P5	GOLFINHO 45'P5	GOLFINHO 45'P5	
10h40	CARANGUEJO 40'P1	ESTRELA DO MAR 30'P2	CARANGUEJO 40'P1	ESTRELA DO MAR 30'P2	CARANGUEJO 40'P1	
10h50	CAVALO MARINHO 30'P2	FOCA 30'P3	CAVALO MARINHO 30'P2	FOCA 30'P3	CAVALO MARINHO 30'P2	CAVALO MARINHO 30'P2
11h	SARDINHA 40'P3	SARDINHA 40'P1	SARDINHA 40'P3	SARDINHA 40'P1	SARDINHA 40'P3	PEIXE ESPADA 40'P1
						FOCA 30'P3
11h10		POLVO 40'P2		POLVO 40'P2		
11h15		GOLFINHO 45'P5		GOLFINHO 45'P5		GOLFINHO 45'P5
11h20	PEIXE ESPADA 40'P1		PEIXE ESPADA 40'P1		PEIXE ESPADA 40'P1	
	POLVO 40'P2	CARANGUEJO 40'P3	POLVO 40'P2	CARANGUEJO 40'P3	POLVO 40'P2	ESTRELA DO MAR 30'P2
11h30						CARANGUEJO 40'P3
11h40	FOCA 30'P3		FOCA 30'P3		FOCA 30'P3	SARDINHA 40'P1

*Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em 12/03/2025.

 Turma em formação, deixe seu nome na secretaria.

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 3025 1338 /  99915 1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

5

4

1

2

3

1, 2 e 3:

4:

5:

INFANTIL

HIDRO

SEMI OLÍMPICA

NATAÇÃO 2025

PERÍODO TARDE

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14h	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5
	PRÉ TREINO 60P5	PRÉ TREINO 60P5	PRÉ TREINO 60P5	PRÉ TREINO 60P5	PRÉ TREINO 60P5
14h45	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5
15h50		PEIXE ESPADA 40P2		PEIXE ESPADA 40P2	
16h	SARDINHA 40P1	CARANGUEJO 40P1	SARDINHA 40P1	CARANGUEJO 40P1	SARDINHA 40P1
	ESTRELA DO MAR 30P2		ESTRELA DO MAR 30P2		ESTRELA DO MAR 30P2
16h15	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5
16h20	FOCA 30P3	FOCA 30P3	FOCA 30P3	FOCA 30P3	FOCA 30P3
16h30	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2
16h40	PEIXE ESPADA 40P1	SARDINHA 40P1	PEIXE ESPADA 40P1	SARDINHA 40P1	PEIXE ESPADA 40P1
16h50	CARANGUEJO 40P3	FOCA 30P3	CARANGUEJO 40P3	FOCA 30P3	CARANGUEJO 40P3
17h					
17h10	PEIXE ESPADA 40P2	ESTRELA DO MAR 30P2	PEIXE ESPADA 40P2	ESTRELA DO MAR 30P2	PEIXE ESPADA 40P2
17h20	SARDINHA 40P1	SARDINHA 40P1	SARDINHA 40P1	SARDINHA 40P1	SARDINHA 40P1
		PEIXE ESPADA 40P3		PEIXE ESPADA 40P3	
17h30	FOCA 30P3		FOCA 30P3		FOCA 30P3
17h40		CAVALO MARINHO 30P2		CAVALO MARINHO 30P2	
18h	CARANGUEJO 40P1	FOCA 30P3	CARANGUEJO 40P1	FOCA 30P3	CARANGUEJO 40P1
	FOCA 30P3	SARDINHA 40P1	FOCA 30P3	SARDINHA 40P1	FOCA 30P3
18h10	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2	POLVO 40P2
18h30		CARANGUEJO 40P3		CARANGUEJO 40P3	
	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5	GOLFINHO 45P5
18h40	PEIXE ESPADA 40P1	SARDINHA 40P1	PEIXE ESPADA 40P1	SARDINHA 40P1	PEIXE ESPADA 40P1
	CARANGUEJO 40P3		CARANGUEJO 40P3		CARANGUEJO 40P3
18h50	CAVALO MARINHO 30P2	PEIXE ESPADA 40P2	CAVALO MARINHO 30P2	PEIXE ESPADA 40P2	CAVALO MARINHO 30P2
19h10		CARANGUEJO 40P3		CARANGUEJO 40P3	
19h15					
19h20	PEIXE ESPADA 40P1		PEIXE ESPADA 40P1		PEIXE ESPADA 40P1
	POLVO 40P2		POLVO 40P2		POLVO 40P2
	FOCA 30P3	SARDINHA 40P1	FOCA 30P3	SARDINHA 40P1	FOCA 30P3

*Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em 12/03/2025.

Turma em formação, deixe seu nome na secretaria.

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 3025 1338 / 99915 1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

5

4

1

2

3

1, 2 e 3: INFANTIL

4: HIDRO

5: SEMI OLÍMPICA

NATAÇÃO 2025 – INICIAÇÃO – INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO

HIDROGINÁSTICA – WATER RUNNING

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h45	Intermediário/ Avançado 45'P5		Intermediário/ Avançado 45'P5		Intermediário/ Avançado 45'P5	
7h30	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	
8h15	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	
9h	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	W A T E R R U N N I N G 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		
9h45	HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4	Intermediário/ Avançado 45'P5
	INICIAÇÃO 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P5	
	Intermediário/ Avançado 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	
10h30	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	
	W A T E R R U N N I N G 45'P5		W A T E R R U N N I N G 45'P5		W A T E R R U N N I N G 45'P5	
	Intermediário/ Avançado 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	Intermediário/ Avançado 45'P5	
11h15	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
	W A T E R R U N N I N G 45'P5		W A T E R R U N N I N G 45'P5		W A T E R R U N N I N G 45'P5	
12h	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	
14h	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
14h45	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
16h10		NADO SINCRONIZADO 45'P4/ P5		NADO SINCRONIZADO 45'P4/ P5		
16h15	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	
17h	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	
17h45	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	W A T E R R U N N I N G 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
18h30	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	
19h15	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	

*Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em 12/03/2025.

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 3025 1338 / 99915 1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

5		4
1	2	3

1, 2 e 3: INFANTIL
4: HIDRO
5: SEMI OLÍMPICA