

ORDEM E PROGRESSO



**Dia 15 (sexta-feira)**  
**Funcionamento das 9 as 12h**

**— AGENDAMENTO OBRIGATÓRIO —**

## **Aquática**

<b>Natação Adulto</b>	<b>9:00</b>
<b>Natação Adulto</b>	<b>9:45</b>
<b>Hidroginástica</b>	<b>10:30</b>
<b>Natação Adulto</b>	<b>11:15</b>

## **Musculação**

**Musculação  
& Cardio 9-12H**

Academia Chris Sports



CS\_chrissports

