





PROGRAMAÇÃO DIURNARECREAÇÃO E ESPORTES DA PISCINA À PRAIA

01 A 30/06/2025

HORA / LOCAL	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09H30 PISCINA	CAMINHADA NA PRAIA	DESPERTAR MUSCULAR	DESPERTAR WATSU	DESPERTAR MUSCULAR	CAMINHADA NA PRAIA	AQUADANCE	CAMINHADA E JOGOS NA PRAIA
10H00 POLO DE LAZER	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA	BEACH TENIS/ VÔLEI DE PRAIA
10H30 PISCINA	ATIVIDADE AQUATICA	JOGOS DE PRAIA	ATIVIDADE AQUÁTICA	ATIVIDADE AQUATICA	JOGOS NA PRAIA	AQUADANCE	ATIVIDADE AQUATICA
11H00 PISCINA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA	HIDRO RECREATIVA
11H30 PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA	JOGO DE PISCINA
14H00 POLO DE LAZER	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE	DESAFIO DA TARDE
15H00 POLO DE LAZER	TORNEIO RECRATIVOS TOTÓ/PEBOLIM	TORNEIO RECRATIVOS PING PONG	TORNEIO RECRATIVOS TOTÓ	TORNEIO RECRATIVOS DARDOS	TORNEIO RECRATIVOS ESPIRIBOL	TORNEIO RECRATIVOS PING PONG	TORNEIO RECRATIVOS FUTMESA
15H30 PISCINA	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS	VÔLEI DE PRAIA/BEACH TENIS
16H00 CAMPO	JOGO DE PISCINA	AQUADANCE	JOGO PISCINA	AULA FITNESS	JOGO DE PISCINA	AULA DE FORRÓ	POOL PARTY
16H30 CAMPO	FUTEBOL FUTMESA	FUTEBOL FUTMESA	FUTEBOL FUTMESA	FUTEBOL FUTMESA	FUTEBOL FUTMESA	FUTEBOL FUTMESA	POOL PARTY
17H00 POLO DE LAZER	RELAXAMENTO	RELAXAMENTO	RELAXAMENTO	RELAXAMENTO	RELAXAMENTO	RELAXAMENTO	POOL PARTY