



# LIRA TÊNIS CLUBE

D.A.A.F. - Departamento de Atividades Aquáticas e Fitness

## HORÁRIO ESPECIAL DE AULAS DE 05/12/2016 A 28/02/2017

<b>ADULTO AVANÇADO</b>					
<b>05/12 a 24/12/2016</b>		<b>26/12 a 14/01/2017</b>		<b>16/01 a 28/02/2017</b>	
<b>2ª e 4ª</b>		<b>2ª e 4ª</b>		<b>2ª e 4ª</b>	
20:30/21:15	FRAN	17:30/18:15	THIARA	20:30/21:15	THIARA
		18:15/19:00	SUSANA		
		19:00/19:45	THIARA		
		19:45/20:30	THIARA		
		20:30/21:15	THIARA		
<b>2ª, 4ª e 6ª</b>		<b>2ª, 4ª e 6ª</b>		<b>2ª, 4ª e 6ª</b>	
07:00/07:45	CLÁU	07:00/07:45	CLÁU	07:00/07:45	VINI
07:45/08:30	CLÁU	07:45/08:30	CLÁU	07:45/08:30	VINI
08:30/09:15	CLÁU	08:30/09:15	CLÁU	08:30/09:15	VINI
10:30/11:15	CLÁU	10:30/11:15	BAH	10:30/11:15	VINI
11:15/12:00	CLÁU	11:15/12:00	BAH	11:15/12:00	VINI
12:15/13:00	CLÁU	12:15/13:00	CLÁU	12:15/13:00	SU
13:00/13:45	ILÂNA	13:00/13:45	SU	13:00/13:45	SU
17:30/18:15	VINI (ILÂNA)			17:30/18:15	VINI
18:15/19:00	FRAN			18:15/19:00	THI (6ª SU)
19:00/19:45	ILÂNA (6ª FRAN)			19:00/19:45	THI (6ª SU)
19:45/20:30	FRAN			19:45/20:30	THI (6ª SU)
<b>3ª e 5ª</b>		<b>3ª e 5ª</b>		<b>3ª e 5ª</b>	
07:00/07:45	ILÂNA	07:00/07:45	CLÁU	07:00/07:45	BAH
07:45/08:30	ILÂNA	07:45/08:30	LU G	07:45/08:30	BAH
08:30/09:15	ILÂNA	08:30/09:15	LU G	08:30/09:15	BAH (treino)
10:30/11:15	ILÂNA	10:30/11:15	LU G	10:30/11:15	SU
11:15/12:00	ILÂNA	11:15/12:00	LU G	11:15/12:00	SU
12:15/13:00	CLÁU	12:15/13:00	CLÁU	12:15/13:00	SU
13:00/13:45	LU L	13:00/13:45	SU	13:00/13:45	SU
17:30/18:15	VINI (LU L)	17:30/18:15	SU	17:30/18:15	VINI
18:15/19:00	ANA	18:15/19:00	SU	18:15/19:00	SU
19:00/19:45	ANA	19:00/19:45	ANA	19:00/19:45	ANA
19:45/20:30	ANA	19:45/20:30	SU	19:45/20:30	SU
20:30/21:15	ANA ALICE	20:30/21:15	SU (+ANA)	20:30/21:15	SU (+ANA)

<b>ADULTO INICIANTE</b>					
<b>05/12 a 24/12/2016</b>		<b>26/12 a 14/01/2017</b>		<b>16/01 a 28/02/2017</b>	
<b>2ª e 4ª</b>		<b>2ª e 4ª</b>		<b>2ª e 4ª</b>	
17:30/18:15	ILÂNA	17:30/18:15	SU	17:30/18:15	THI
19:45/20:30	ILÂNA	19:45/20:30	THI	19:45/20:30	THI
<b>3ª e 5ª</b>		<b>3ª e 5ª</b>		<b>3ª e 5ª</b>	
07:00/07:45	LU G	07:00/07:45	LU G	07:00/07:45	BAH
12:15/13:00	LU G	12:15/13:00	LU G	12:15/13:00	BAH
16:45/17:30	BAH	16:45/17:30	ILÂNA	16:45/17:30	FRAN
17:30/18:15	VINI	17:30/18:15	SU	17:30/18:15	VINI
19:45/20:30	ANA	19:45/20:30	ANA	19:45/20:30	ANA

## TESTES DE NATAÇÃO (Nivelamento)

<b>3ª</b>		<b>6ª</b>	
11:00/11:30	de 03 a 06 anos (somente sócios)	15:00/16:00	partir de 07 anos (sócios e não sócios)
Cláudia+Ilâna (05 a 24/12); Cláudia+ Bárbara (26/12 a 14/01); Bárbara+Lu Larsen (16/01 a 28/02)		Bárbara (05 a 24/12); Ilâna (26/12 a 14/01); Susana (16/01 a 28/02)	

## ESCOLINHA DE NATAÇÃO

<b>05/12 a 24/12/2016</b>			<b>26/12 a 14/01/2017</b>			<b>16/01 a 28/02/2017</b>		
<b>2ª e 4ª</b>			<b>2ª e 4ª</b>			<b>2ª e 4ª</b>		
14:00/14:40	tubarão e golfinho	FRAN	14:00/14:40	tubarão e golfinho	SU	14:00/14:40	tubarão e golfinho	SU
14:40/15:20	peix. dour. e prateado	BAH	14:40/15:20	peix. dour. e prateado	ILÂNA	14:40/15:20	peix. dour. e prateado	SU
15:30/16:00	peix. vermelho e verde	BAH	15:30/16:00	peix. vermelho e verde	ILÂNA	15:30/16:00	peix. vermelho e verde	SU
<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>		
08:30/09:10	tubarão e golfinho	CLÁU	08:30/09:10	tubarão e golfinho	CLÁU	08:30/09:10	tubarão e golfinho	BAH
09:10/09:50	peixinho dourado	CLÁU	09:10/09:50	peixinho dourado	CLÁU	09:10/09:50	peixinho dourado	BAH
09:50/10:30	peixinho prateado	CLÁU	09:50/10:30	peixinho prateado	CLÁU	09:50/10:30	peixinho prateado	BAH
10:50/11:20	peixinho vermelho	CLÁU	10:50/11:20	peixinho vermelho	CLÁU	10:50/11:20	peixinho vermelho	BAH
11:20/11:50	peixinho verde	CLÁU	11:20/11:50	peixinho verde	CLÁU	11:20/11:50	peixinho verde	BAH

## PRÉ-EQUIPE E EQUIPE

<b>05/12 a 24/12/2016</b>			<b>26/12 a 14/01/2017</b>			<b>16/01 a 28/02/2017</b>		
<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>		
09:15/10:10	pré equipe	VINI (ILÂNA)						
14:00/15:00	pré equipe	VINI (LU L)	14:00/15:00	pré equipe	ILÂNA	14:00/15:00	pré equipe	VINI
15:00/18:15	equipe	VINI				15:00/18:15	equipe	VINI
<b>4ª e 6ª</b>			<b>4ª e 6ª</b>			<b>4ª e 6ª</b>		
09:15/10:10	pré equipe	VINI (CLÁU)						
<b>2ª, 4ª e 6ª</b>			<b>2ª, 4ª e 6ª</b>			<b>2ª, 4ª e 6ª</b>		
15:00/18:15	equipe	VINI				15:00/18:30	equipe	VINI

## HIDROGINÁSTICA

<b>05/12 a 24/12/2016</b>			<b>26/12 a 14/01/2017</b>			<b>16/01 a 28/02/2017</b>		
<b>2ª e 4ª</b>			<b>2ª e 4ª</b>			<b>2ª e 4ª</b>		
20:10/21:00	ANA		20:10/21:00	ANA		20:10/21:00	ANA	
<b>2ª, 4ª e 6ª</b>			<b>2ª, 4ª e 6ª</b>			<b>2ª, 4ª e 6ª</b>		
07:00/07:50	LU G		07:00/07:50	LU G		07:00/07:50	BAH	
08:00/08:50	LU G		08:00/08:50	LU G		08:00/08:50	BAH	
09:00/09:50	LU G		09:00/09:50	LU G		09:00/09:50	BAH	
10:10/11:00	LU G		10:10/11:00	LU G		10:10/11:00	BAH	
11:15/11:45	LU G (natação bebês - 2ª e 4ª)		11:15/11:45	LU G (natação bebês - 2ª e 4ª)		11:15/11:45	BAH (natação bebês - 2ª e 4ª)	
12:10/13:00	LU G		12:10/13:00	LU G		12:10/13:00	BAH	
15:00/15:50	ILÂNA		15:00/15:50	SU		15:00/15:50	FRAN	
17:10/18:00	BAH		17:10/18:00	ILÂNA		17:10/18:00	FRAN	
18:10/19:00	ANA		18:10/19:00	ANA		18:10/19:00	ANA	
19:10/20:00	ANA		19:10/20:00	ANA		19:10/20:00	ANA	
<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>			<b>3ª e 5ª</b>		
08:00/08:50	LU G							
09:00/09:50	LU G							
10:10/11:00	LU G							
11:15/11:45	LU G (natação bebês - 2ª e 4ª)							
15:20/16:10	ANA		15:20/16:10	ANA		15:20/16:10	ANA	
17:10/18:00	ANA		17:10/18:00	ANA		17:10/18:00	ANA	
18:10/19:00	BAH		18:10/19:00	THI		18:10/19:00	THI	
19:10/20:00	BAH		19:10/20:00	THI		19:10/20:00	THI	

# FITNESS

05/12 a 24/12/2016			26/12 a 14/01/2017			16/01 a 28/02/2017		
2ª, 4ª e 6ª			2ª, 4ª e 6ª			2ª, 4ª e 6ª		
07:00	funcional (2ª e 4ª) / along. (6ª)	LU L	07:00	funcional (2ª e 4ª) / along. (6ª)	BAH	07:00	funcional (2ª e 4ª) / along. (6ª)	LU L
08:00	circuito aero	LU L	08:00	circuito aero	BAH	08:00	circuito aero	LU L
12:10	circ. aero (2ª e 4ª) / local (6ª)	ILÂNA	12:10	funcional (2ª e 4ª) / circ. aero (6ª)	BAH	12:10	funcional (2ª e 4ª) / local (6ª)	LU L
16:00	circuito aero	FRAN	16:00	circuito aero	SU	16:00	circuito aero	THI
18:15	local	BAH	18:15	local	ILÂNA	18:15	local	FRAN
19:30	circuito aero	BAH	19:30	circuito aero	ILÂNA	19:30	circuito aero	FRAN
3ª e 5ª			3ª e 5ª			3ª e 5ª		
07:00	alongamento	CLÁU	07:00	alongamento	BAH	07:00	alongamento	LU L
08:00	local	LU L	08:00	local	BAH	08:00	local	LU L
09:15	alongamento	LU L	09:15	alongamento	BAH	09:15	alongamento	LU L
12:10	circuito aero	ILÂNA				12:10	circuito aero	LU (retor. aula)
16:00	local	FRAN	16:00	local	THI	16:00	local	THI
17:15	alongamento	FRAN	17:15	alongamento	THI	17:15	alongamento	SU
18:15	alongamento	FRAN	18:15	alongamento	ILÂNA	18:15	alongamento	FRAN
19:15	funcional	FRAN	19:15	funcional	ILÂNA	19:15	funcional	FRAN
20:10	local	FRAN				20:10	local	FRAN (retor. aula)
4ª e 6ª			4ª e 6ª			4ª e 6ª		
09:15	funcional	LU L	09:15	funcional	BAH	09:15	funcional	LU L
15:15	funcional	FRAN	15:15	funcional	THI	15:15	funcional	THI

Secretaria / Informações – fone 3225-3500