

# MURAL INFORMATIVO

## HORÁRIOS DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA E GINÁSTICA

### NATAÇÃO CRIANÇA

Nível	BB1 e BB2	BB3	Adaptação	Iniciação
Horário	PP	PP	PP	PP
8h15				sábado
9h00			seg/qua/sex/sáb	seg a sáb
9h15			ter e qui	
9h45	sábado	sábado	ter/qui/sáb	seg/qua/sex
10h00		seg/qua/sex	ter e qui	
10h20	sábado			
10h30	seg/qua/sex	sábado	sábado	seg a sex
10h45		ter e qui		
11h00	sábado		seg/qua/sex	
11h15				sábado
11h30		sábado	sábado	
12h00		sábado		
14h15			ter e qui	ter e qui
14h30			seg/qua/sex	
15h00			ter e qui	seg a sex
15h15		seg/qua/sex		
15h45			ter e qui	ter e qui
16h00			seg/qua/sex	
16h30				seg/qua/sex
16h45	seg/qua/sex			
17h15	qua e sex	seg a sex	seg/qua/sex	seg/ter/qui
17h45			ter e qui	
18h00		seg/qua/sex	seg a sex	seg a sex
18h30			ter e qui	
18h45			ter e qui	ter e qui

### NATAÇÃO CRIANÇA

Nível	Ap1	Ap2 e Ap3
Horário	PG	PG
8h15	sábado	
9h00		seg a sáb
9h45	ter e qui	
10h30	seg/qua/sex	seg/qua/sex
12h00		sábado
14h15	ter e qui	
15h00	seg a sex	seg a sex
15h45	seg/qua/sex	ter e qui
16h30	ter e qui	seg/qua/sex
17h15		seg a sex
18h00	ter e qui	

Em casos excepcionais, as aulas poderão sofrer alterações de horários ou de professores. Sempre que possível a Wet comunica seus alunos sobre ocorrências desse tipo. Mesmo assim, se você tiver dúvidas, consulte os professores ou informe-se na Recepção.

### NATAÇÃO ADULTO

Nível	Inic e Adap.	Cond 1 e 2
Horário	PP	PG
6h00		seg a qui
6h45	seg/qua/sex	seg a sex
7h30	seg a sex	seg a sex
8h15	seg a sáb	sábado
9h00		seg a sáb
11h15	seg a sex	seg a sáb
12h00		sábado
15h45	seg/qua/sex	seg a sex
16h30		seg a sex
17h15		seg a sex
18h00		seg a sex
18h45		seg a sex
19h30	seg/qua/sex	seg a sex
20h15	ter e qui	seg a sex
21h00	seg a sex	seg a sex

### HIDROGINÁSTICA

Horário	PP	PG
6h45	ter e qui	
8h15		seg a sex
9h45		seg/qua/sex
16h30	ter e qui	
18h45	seg/qua/sex	
19h30	ter e qui	
20h15	seg/qua/sex	

Também tem muita informação em nosso site e no facebook:  
[www.wetacademia.com.br](http://www.wetacademia.com.br)  
[www.facebook.com.br/wetacademia](http://www.facebook.com.br/wetacademia)

### GINÁSTICA

HORÁRIO	SALA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00 / 08h00	S2. GINÁSTICA	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA
07h00 / 07h45	S2. GINÁSTICA		CIRCUITO CÁRDIO		ALONGAMENTO 45'	
07h30 / 08h30	ESPAÇO ZEN		HATHA YOGA *		HATHA YOGA *	
07h00 / 07h45	ST. BIKE	BIKE INDOOR		BIKE INDOOR		
08h00 / 08h15	S2. GINÁSTICA		ABDOMINAIS 15'		ABDOMINAIS 15'	
08h00 / 08h30	S2. GINÁSTICA	ALONGAMENTO 30'		ALONGAMENTO 30'		
08h00 / 08h45	ST. BIKE					BIKE INDOOR
08h15 / 09h00	S2. GINÁSTICA		MAT. PILATES		MAT. PILATES	
08h30 / 09h30	S2. GINÁSTICA	POWER LOCAL		GAP		
09h00 / 09h45	ST. BIKE				BIKE INDOOR	
09h30 / 10h15	ST. BIKE	BIKE INDOOR				
09h00 / 09h45	S2. GINÁSTICA		FUNCIONAL			LOCAL CARIOCA
09h30 / 10h15	S2. GINÁSTICA			STEP		
09h30 / 10h15	ST. BIKE					
09h30 / 10h30	ESPAÇO ZEN		HATHA YOGA		HATHA YOGA	
09h45 / 10h30	S2. GINÁSTICA		ALONGAMENTO 45'		ALONGAMENTO 45'	
10h30 / 11h00	S2. GINÁSTICA					ALONGAMENTO 45'
10h00 / 10h45	S2. GINÁSTICA					ALONGAMENTO 45'
10h15 / 11h00	S2. GINÁSTICA	ALONGAMENTO 45'		ALONGAMENTO 45'		
17h00 / 17h30	S2. GINÁSTICA		ABDOMINAIS 30'		ABDOMINAIS 30'	
17h00 / 18h00	S2. GINÁSTICA	MAT. PILATES		MAT. PILATES		
17h30 / 18h00	S2. GINÁSTICA		ALONGAMENTO 30'		ALONGAMENTO 30'	
18h00 / 18h30	S2. GINÁSTICA	ALONGAMENTO 30'		ALONGAMENTO 30'		
18h00 / 19h00	S2. GINÁSTICA		MAT. PILATES		MAT. PILATES	
18h30 / 19h30	S2. GINÁSTICA					
18h30 / 19h00	S2. GINÁSTICA	ABDOMINAIS 30'		ABDOMINAIS 30'		
19h00 / 20h00	S2. GINÁSTICA	STEP				AEROFIGHT
19h00 / 19h45	S2. GINÁSTICA			JUMP		
19h00 / 20h00	S2. GINÁSTICA		ZUMBA		ZUMBA	
19h00 / 19h30	ESPAÇO ZEN		ABDOMINAIS 30'		ABDOMINAIS 30'	
19h00 / 19h45	ST. BIKE	BIKE INDOOR				
19h15 / 20h15	ESPAÇO ZEN	HATHA YOGA		HATHA YOGA		HATHA YOGA
19h30 / 20h15	ST. BIKE		BIKE INDOOR		BIKE INDOOR	
19h45 / 20h30	S2. GINÁSTICA			RITMOS		
20h00 / 20h45	ST. BIKE					
20h00 / 21h00	S2. GINÁSTICA	JUMP				STEP
20h15 / 21h00	S2. GINÁSTICA		ALONGAMENTO 45'		ALONGAMENTO 45'	
20h30 / 21h15	ST. BIKE			BIKE INDOOR		
21h00 / 21h45	S2. GINÁSTICA	LOCALIZADA				ALONGAMENTO 30'
21h15 / 22h00	S2. GINÁSTICA			LOCALIZADA		

Todo sábado, aulas especiais

MUSCULAR   RELAX   CARDIO   DANÇA   POSTURAL

\* Hatha Yoga - novas aulas (experimental)



### ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

OLHA SÓ,  
TEM MAIS  
MOTIVOS  
PRA TODO  
MUNDO CAIR  
NA FOLIA!

NOVOS  
HORÁRIOS!

Um abraço da  
Wet pra todo  
mundo que está  
"ficando mais  
velho"... e a cada  
dia fica mais  
em forma.

**WET**  
academia  
Você merece estar bem!

<b>1</b> Maria Carolina F. Ganzert Narcisa Hissae Togo	<b>14</b> Fernando Akira H. Yamamoto Miguel Yosuaki F. Takeguti Paulo Keizo Miyano Ricardo Mamiya Valéria Braga
<b>2</b> Elisabeth Anna Ribeiro Isadora Delatorre Fernandes Stefano Pallone Squillante	<b>15</b> André Cardoso Rocha Ivone Benedetti Sandra Regina Cavina Lobo Viviane Soares Anselmo
<b>3</b> Fábio Maciel Bombardi Fernanda Miki Motonaga Gabriela Toledo Aragão	<b>16</b> Cristina Célia Samoes Glauco Alexandre Rojas Marco Antonio Maria Maria Aparecida P. Wiedusch
<b>4</b> Alice Watanabe Usirono Ana Carolina A. C. Nascimento Leondina F. Francesco Lucas Rodrigues Gonçalves Maria Eduarda R. de Mello Alves Nicolle Dantas F. de Almeida	<b>17</b> Débora Cesar de Andrade Paiva Grasiele Rodrigues Macedo
<b>5</b> Maria Luisa Di Nizo	<b>18</b> Bebel Buono Paes Maria Amélia Ribeiro Fernandes
<b>6</b> Luís Henrique Vecchi Glehn	<b>19</b> Lucas Marques Leme Sandra Shikura Ishihara
<b>7</b> Carla Berti Cristiane Ferreira da Silva Heloisa Aun Maria Elisa Del Gaiso Petrosino Sandra Emi Nagao	<b>20</b> Lino Melim de Freitas Lúcia Helena Ferraz Luciene de Fátima C. Crivelaro Yoshiko Chinen
<b>8</b> Ceison Yamada Gilvanete Maria Hamsi Filosof Guilhermino S. G. Moura Letícia Yuka Taniguchi	<b>22</b> Dayane Karoline F. da Silva Fernanda Cristina S. Rodrigues Helena Costa Brito Jorge Dozono Luciana Tadeu Freitas Lucy Sakai Rejiane Marin
<b>9</b> Carlos Yoshio Yamassaki Letícia do N. Camano Regina Aparecida da Silva Walter Maria Laudisio	<b>23</b> Bárbara Faian França Vitória Macieira Teles
<b>10</b> Ana Maria Greco Cherice Rios Célia Miyasaka Uemura Clara Pretto Vivanos Hideko Yoneda Maria Fernanda Faria Ferreira Matheus Castro Ciuffi	<b>24</b> Helena Barreto G. Ferreira
<b>11</b> Gabriel José Vendiho da Silva Johnny Humberto O. Silva Lilian Pagliarelli Marlene Altair C. Nascimento	<b>25</b> Enzo Teles de Carlo Gabriel Mathias Matarolo Christe Luciana Borgiani de Rossi Maira Lopes dos Santos Rodrigo Yuji Sonoki
<b>12</b> Alexandre Aparecido M. S. Rego Ana Luiza Rodriguez de Oliveira Emília Emi Kishi Giovanna Panuci Okuhama Ynae Tadaieski	<b>26</b> Ana Lúcia Gonçalves Anete do Carmo P. Elias Sonia Maria Cali
<b>13</b> Denise Aparecida dos Santos Júlia Gouvêa Leite Juliana Suemi Miyano	<b>27</b> Giully Palloma Mendes
	<b>28</b> Alice H. Sinhoara Carla Marinho de Andrade Darcy Alves Cardoso Eduardo Akio Nozaki Giovana Vincentin Remedio Rodrigo Otake Yamashita Sabrina Santos Rodrigues Vitor Galvão Dias