

ARENA ESPORTIVA VERÃO 2019

PRAIA DA COSTA – VILA VELHA/ES

DIA 04/01/2019 – (SEXTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 05/01/2019 – (SÁBADO)

- 08:00 ÀS 16:00 FUTEVOLEI
- 18:00 ÀS 19:00 RECREAÇÃO INFANTIL
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 FITDANCE

DIA 06/01/2019 – (DOMINGO)

- 08:00 ÀS 15:00 FRESCOBOL (TORNEIO)
- 10:00 ÀS 11:00 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 RECREAÇÃO INFANTIL
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 FITDANCE

DIA 07/01/2019 – (SEGUNDA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:45 BEACH SOCCER MASTER
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 08/01/2019 – (TERÇA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 BEACH SOCCER MASTER
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 09/01/2019 – (QUARTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 21:00 BEACH SOCCER MASTER
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 10/01/2019 – (QUINTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER MASTER**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 11/01/2019 – (SEXTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER MASTER**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 12/01/2019 – (SÁBADO)

- 08:00 ÀS 12:00 **GAZETA / FRESCOBOL CLÍNICA**
- 17:30 ÀS 19:00 **TRITÕES (JOGO TREINO E CLINICA)**
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 13/01/2019 – (DOMINGO)

- 08:00 ÀS 15:00 **BEACH TENIS (TORNEIO)**
- 10:00 ÀS 11:00 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 14/01/2019 – (SEGUNDA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 15/01/2019 – (TERÇA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **CROSS FIT (AULÃO)**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 16/01/2019 – (QUARTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 21:00 **CROSS FIT (AULÃO)**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 17/01/2019 – (QUINTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **CROSS FIT (AULÃO)**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 18/01/2019 – (SEXTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 18:00 ÀS 22:00 **JIU-JITSU (TORNEIO)**
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 19/01/2019 – (SÁBADO)

- 08:00 ÀS 16:00 **VOLEIBOL MÁSTER (TORNEIO)**
- 08:00 ÀS 13:00 **KITSURF (CAMPEONATO)**
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 20/01/2019 – (DOMINGO)

- 08:00 ÀS 16:00 **VOLEIBOL MÁSTER (TORNEIO)**
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 21/01/2019 – (SEGUNDA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER INFANTO/FEMININO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 22/01/2019 – (TERÇA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER INFANTO/FEMININO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 23/01/2019 – (QUARTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER INFANTO/FEMININO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 24/01/2019 – (QUINTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER INFANTO/FEMININO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 25/01/2019 – (SEXTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 21:00 **BEACH SOCCER INFANTO/FEMININO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 26/01/2019 – (SÁBADO)

- 08:00 ÀS 20:00 **MARATONA 12 HORAS**
- 10:00 ÀS 11:00 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**
- 20:30 ÀS 22:00 **CORRIDA NOTURNA**

DIA 27/01/2019 – (DOMINGO)

- 08:00 ÀS 16:00 **HANDBEACH**
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 28/01/2019 – (SEGUNDA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 29/01/2019 – (TERÇA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 30/01/2019 – (QUARTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 31/01/2019 – (QUINTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 GINÁSTICA LOCALIZADA
- 07:30 ÀS 08:30 HIDROGINASTICA
- 08:30 ÀS 09:30 HIDROGINASTICA MELHOR IDADE
- 17:30 ÀS 20:00 **VOLEIBOL ADAPTADO**
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 01/02/2019 – (SEXTA-FEIRA)

- 06:30 ÀS 07:20 CIRCUITO FUNCIONAL
- 07:30 ÀS 08:20 ZUMBA
- 18:00 ÀS 19:00 CIRCUITO FUNCIONAL
- 19:00 ÀS 20:00 ZUMBA

DIA 02/02/2019 – (SÁBADO)

- 08:00 ÀS 16:00 **FUTEVOLEI (TORNEIO)**
- 17:30 ÀS 19:00 **TRITÕES (JOGO TREINO E CLINICA)**
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**

DIA 03/02/2019 – (DOMINGO)

- 08:00 ÀS 12:00 **FUTEVOLEI/ ALTINHA (TORNEIO)**
- 07:00 ÀS 11:00 **AQUATLON INFANTIL (LARGADA 07:30)**
AQUATLON ADULTO (LARGADA 08:00)
PREMIAÇÃO (A PARTIR DAS 10:00)
- 18:00 ÀS 19:00 **RECREAÇÃO INFANTIL**
- 18:00 ÀS 19:00 ZUMBA
- 19:00 ÀS 20:00 **FITDANCE**