

O WaterCross é uma aula em que os participantes realizam exercícios dentro e fora de água, privilegiando movimentos funcionais e calistênicos (peso do próprio corpo). Integra o conceito HIIT nas atividades aquáticas, acelerando o metabolismo por um maior período de tempo, conseguindo assim, uma maior gasto calórico.

HORÁRIOS

Aulas de WaterCross

(Aulas com opção de 1 x por Semana)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
WaterCross	20h20			20h20		