



## HORÁRIOS DAS AULAS DE GINÁSTICA

### MANHÃ

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6H30			CLUBE RUN		CLUBE RUN
7H00		ABDOMEN	PILATES	ABDOMEN	ALONG
7H30		ALONG	JUMP	FUNCIONAL	STEP BÁSICO
8H00		PUMP	GAP	PUMP	AEROMIX
8H30					
9H00		AEROMIX	ZUMBA	ALONG	PILATES
9H30			ALONG		
10H30			CLUBE MASTER		

### TARDE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14H00		STEP	JUMP	FUNCIONAL	
14H30			ABDOMEN		
15H00		ZUMBA	PUMP	STEP	
15H30		JUMP			
16H00		FUNCIONAL		ZUMBA	
16H30					ALONG

### NOITE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18H00	FUNCIONAL	PUMP	PILATES	PUMP	
18H30	CIRCUITO		GAP		
19H00	ABDOMEN	STEP INTER.	FUNCIONAL	STEP INTER.	
19H30	JUMP		ABDOMEN		
20H00	PILATES	ZUMBA	JUMP	ZUMBA	

#### HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA:

SEGUNDAS - das 17h às 22h / TERCAS E SEXTAS - das 06h às 22h

**ATESTADO MÉDICO OBRIGATÓRIO**

Mais informações na Recepção da Academia ou pelo Telefone: 2125-6226