

PACOTE ACADEMIA 2019

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06:00 às 22:00	Musculação 06:00-22:00	Musculação 06:00-22:00	Musculação 06:00-22:00	Musculação 06:00-22:00	Musculação 06:00-22:00	Musculação 09:00-13:00
06:20		Bike Indoor 40" Bike Indoor - Professor: Ismael		Bike Indoor 40" Bike Indoor - Professor: Ismael		
06:30	Alongamento 30" Multiuso - Professor: Michele		Ginástica Mix 50" Multiuso - Professor: Jil		Alongamento 30" Multiuso - Professor: Jil	
07:30		CoreFlex 30" Multiuso - Professor: Jil	Alongamento 30" Multiuso - Prof.: Jil	CoreFlex 30" Multiuso - Professor: Jil	Ritmos 30" Multiuso 1 - Prof.: Jil	
08:30	Ginástica Mix 30" Multiuso 1 - Prof.: Ana Paula		CoreFlex 30" Sala Multiuso - Prof.: Ana Paula		Alongamento 30" Sala Multiuso - Prof.: Ana Paula	
11:20	Circuito Funcional 50" Multiuso 1 - Prof.: Keila	Ginástica Mix 50" Multiuso 1 - Prof.: Ana Paula	Ritmos 50" Multiuso 1 - Prof. Ana Paula	Ginástica Mix 50" Multiuso 1 - Prof.: Ana Paula	Circuito Funcional 50" Multiuso 1 - Prof.: Keila	
17:00	GAP 30" Multiuso 1 - Prof.:Markos	Ginástica Mix 30" Multiuso 1 - Prof.: Markos	Bike Indoor 30" Bike Indoor - Prof.: Salamite	Ginástica Mix 30" Multiuso - Prof.: Salamite	Abdômen 30" Multiuso - Prof.: Markos	
18:00	Ginástica Mix 50" Multiuso - Prof.: Salamite	Bike Indoor 50" Bike Indoor - Prof.: Salamite	Ginástica Mix 50" Multiuso - Prof.: Salamite	Bike Indoor 50" Bike Indoor - Prof.: Salamite	Ginástica Mix 50" Multiuso - Prof.: Salamite	
18:20	Abdômen 30" Sala de Musc. - Prof.: Markos	Ritmos 50" Multiuso 1 - Prof.: Markos	Runner Class 30" Sala Cardio - Prof.: Markos	RITMOS 50" Multiuso 1 - Prof.: MarKos	Abdomên 30" Sala de Musc. - Prof.: Markos	
19:00	Bike Indoor 50" Bike Indoor - Prof.: Markos		Bike Indoor 50" Bike Indoor - Prof.: Markos		Bike Indoor 50" Bike Indoor - Prof.: Markos	
	Funcional Combat 50" Sala Multiuso 1 - Prof.: Salamite	Cross Circuit 30" Qd. Afonso Pena - Prof.: Salamite	Funcional Combat 50" Sala Multiuso 1 - Prof.: Salamite	Cross Circuit 30" Qd. Afonso Pena - Prof.: Salamite	Funcional Combat 50" Sala Multiuso 1 - Prof.: Salamite	
19:30		Alongamento 30" Multiuso 1 - Prof.: Markos		Alongamento 30" Multiuso 1 - Prof.: Markos		
20:00	Circuito Funcional 50" Qd. Afonso Pena - Prof.: Thiago		Circuito Funcional 50" Qd. Afonso Pena - Prof.: Thiago		Circuito Funcional 50" Qd. Afonso Pena - Prof.: Thiago	

*Obs: Sujeito a alteração conforme cláusula contratual 1.5