

ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

PILATES

Agendar na recepção

PLANO PERSONAL 30'

(treinamento e acompanhamento personalizado e individualizado, com duração de 30 minutos; possui pacotes com treinos de 2, 3 e 5 vezes por semana; o plano inclui a mensalidade da Academia)

CONVÊNIOS

Traga sua empresa para a Gym e dê mais saúde para seus funcionários. Entre em contato conosco agora mesmo e aproveite os benefícios e descontos que temos para oferecer.

PLANOS

Anual -

Semestral -

Trimestral -

Mensal -

Validade ____/____/____

Distribuição Interna - versão: FEV/24

PARA INFORMAÇÕES, CRÍTICAS E SUGESTÕES: sac@gymcenter.com.br

ACADEMIA
GYM
CENTER

A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

GRADE DE HORÁRIOS

ai/

Rua Jardim Botânico, 117 | Jardim Botânico
Rio de Janeiro | Tel: 2537.3111 | Whatsapp: 96943-0045

gymcenter.com.br | facebook.com/gymcenteracademiarij | [Instagram: @acadgymcenter](https://instagram.com/acadgymcenter)

GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Prof. Elton		Prof. Elton		Prof. Elton
08:30		Prof. João Valentim		Prof. João Valentim	
10:30	Prof. Jorge *		Prof. Jorge *		Prof. Jorge *
18:30	Prof. Clara	Prof. Gabriel	Prof. Clara	Prof. Gabriel	Prof. Clara
19:30	Prof. Clara		Prof. Clara		Prof. Clara

*Quadros de horários sujeitos a alterações

*Aula Express de 30 minutos

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Seg a Qui | 06h às 22h

Sex | 06h às 21h

Sábado | 09h às 14h

Feriado | 09h às 13h (sem aulas coletivas)

SALA FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:45	ABS/ Glúteos* Prof. Elton		ABS/ Glúteos* Prof. Elton		ABS/ Glúteos* Prof. Elton
08:30	Alongamento Prof. Elton		Alongamento Prof. Elton		Alongamento Prof. Elton
09:15	Super Local Prof. Elton	Yoga Prof. Maurício	Super Local Prof. Elton	Yoga Prof. Maurício	Super Local Prof. Elton
10:00	Alongamento Prof. Jorge		Alongamento Prof. Jorge		Alongamento Prof. Jorge
10:30		Alongamento Prof. Jorge		Alongamento Prof. Jorge	
11:15	Ritmos Profa. Jô Martins	Ritmos Prof. Julio Vaz	Ritmos Profa. Jô Martins	Ritmos Prof. Julio Vaz	Ritmos Profa. Jô Martins
17:00	Super Local Prof. Clara		Super Local Prof. Clara		Super Local Prof. Clara
18:00	Alongamento Prof. Clara		Alongamento Prof. Clara		Alongamento Prof. Clara
19:30		Muay Thai Prof. Tiago		Muay Thai Prof. Tiago	
20:00	Yoga Prof. Maurício		Yoga Prof. Maurício		

COLETIVAS DE SÁBADO

LOCAL - 09:00h

BIKE INDOOR - 10:00h