

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

Confira, na recepção, todas as empresas conveniadas à Gym Center - Unidade São Clemente.

PLANOS

Distribuição Interna - Versão Maio / 2018

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

LARANJEIRAS: Rua Senador Correia, 5 | Tel: (21) 2265.9099

SÃO CLEMENTE: Rua São Clemente, 155 - Botafogo | Tel: 25350190

JARDIM BOTÂNICO: Rua Jardim Botânico, 117 | Tel: 2537.3111



A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

UNIDADE

SÃO CLEMENTE

**RUA SÃO CLEMENTE, 155 | BOTAFOGO
RIO DE JANEIRO | TEL: 2535.0190**

gymcenter.com.br | facebook.com/gymcenteracademias

GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

SALA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Local		Local		Local
07:00	Local	Local	Local	Local	Local
08:00	Trein. Funcional	Trein. Suspenso	Trein. Funcional	Trein. Suspenso	Trein. Funcional
08:45	Alongamento		Alongamento		Alongamento
09:00		Yoga		Yoga	
11:30		Alongamento		Alongamento	
12:15	Power Local	Ritmos	Power Local	Ritmos	Power Local
16:00	Yoga		Yoga		
17:15	Gin. Aeróbica	Trein. Funcional	Gin. Aeróbica	Trein. Funcional	Gin. Aeróbica
18:00	Jump	Trein. Suspenso	Jump	Trein. Suspenso	Jump
18:45	Local	Power Local	Local	Power Local	Local
19:30	Zumba	Step	Zumba	Step	Zumba
20:15	Local	Alongamento	Local	Alongamento	Local
21:00	Trein. Funcional	Ritmos Latinos	Trein. Funcional	Ritmos Latinos	

*Quadros de horários sujeitos a alterações



PILATES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	X	X	X	X	X
08:00	X	X	X	X	X
09:00	X	X	X	X	X
10:00	X	X	X	X	X
11:00	X	X	X	X	X
16:00	X	X	X	X	X
17:00	X	X	X	X	X
18:00	X	X	X	X	X
19:00	X	X	X	X	X
20:00	X	X	X	X	X
21:00	X	X	X	X	X

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	X	X	X	X	X
08:00	X	X	X	X	X
11:30	X		X		X
18:00	X	X	X	X	X
19:00	X	X	X	X	
19:30					X
20:00	X		X		

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG À QUI | 06H ÀS 23H
 SEX | 06H ÀS 22H
 SÁBADOS | 09H ÀS 15H
 DOMINGOS E FERIADOS | 09H ÀS 13H