

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

APPROACH COMUNICAÇÃO INTEGRADA
ESCOLINHA VASCO DA GAMA
CRIATIVA
BONERA
FRAT EMPREENDIMENTOS

CLÍNICA SÃO CLEMENTE
FIGHT BRASIL TRAINING CENTER
Pilates
BRASAS

PLANOS

Distribuição Interna – versão: 2601/17

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

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

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

VOLUNTÁRIOS: Rua Voluntários da Pátria, 301 / Sobreloja - Botafogo | Tel: 2266.5939

GYM CENTER

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
07:00	Local	Local	Local	Local	Local
08:00	Treinamento Funcional	Treinamento Suspenso	Treinamento Funcional	Treinamento Suspenso	Treinamento Funcional
08:45	Alongamento		Alongamento		Alongamento
09:00		Yoga		Yoga	
11:30		Alongamento		Alongamento	
12:15	Power Local	Ritmos	Power Local	Ritmos	Power Local
17:15	Ginástica Aeróbica	Treinamento Funcional	Ginástica Aeróbica	Treinamento Funcional	Ginástica Aeróbica
18:00	Jump	Treinamento Suspenso	Jump	Treinamento Suspenso	Jump
18:45	Local		Local		Local
19:00		Power Local		Power Local	
19:30	Ritmos		Ritmos		
20:00		Step		Step	
20:15	Local		Local		Local
21:00	Treinamento Funcional	Ritmos Latinos	Treinamento 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