

ATIVIDADES EXTRAS (NÃO INCLUSAS NO PLANO)

PILATES

TAEKWONDO

KARATÊ

JIU-JITSU

SERVIÇOS EXTRAS

ESTACIONAMENTO

RESTAURANTE

PLANOS

Distribuição Interna – versão: 0501/17

PARA INFORMAÇÕES, CRÍTICAS E SUGESTÕES: SAC@GYMCENTER.COM.BR

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

SÃO CLEMENTE: Rua São Clemente, 155 | Tel: 2535.0190

LARANJEIRAS: Rua Senador Correia, 5 | Tel: 2265.9099

ACADEMIA
GYM
CENTER

A qualidade de vida que você procura.

UNIDADE

VOLUNTÁRIOS

Rua Voluntários da Pátria, 301 / Sobreloja - Botafogo
Rio de Janeiro | Tel: 2266.5939

gymcenter.com.br | facebook.com/gymcenteracademias

GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

SALA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:10		Treinamento Funcional		Treinamento Funcional	
07:00	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada
08:00	Yoga	Alongamento	Yoga	Alongamento	Yoga
09:10	ABS	Localizada	ABS	Localizada	ABS
09:30	Localizada		Localizada		Localizada
10:10	3ª IDADE		3ª IDADE		3ª IDADE
11:30	ABS		ABS		ABS
12:00		Zumba		Zumba	
12:15	Power Local		Power Local		Power Local
12:45		ABS		ABS	
13:15	Alongamento	Treinamento Funcional	Alongamento	Treinamento Funcional	Alongamento
17:00	Ritmos	Aeroboxe	Ritmos	Aeroboxe	
18:00	Treinamento Funcional		Treinamento Funcional	Jump	Treinamento Funcional
19:00	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada
20:00	Karatê	Yoga	Karatê	Yoga	Karatê

SALA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
10:00					Jiu-Jitsu (Misto)
15:00		Jiu-Jitsu (Adolescente)		Jiu-Jitsu (Adolescente)	
18:00					
20:00		Jiu-Jitsu (Adulto)		Jiu-Jitsu (Adulto)	

SÁBADOS

BIKE INDOOR	11h
LOCALIZADA	10h

*Quadros de horários sujeitos a alterações

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00		X		X	
07:30	X		X		X
08:00		X		X	
08:20	X		X		X
12:00		X		X	
12:15	X		X		X
18:00	X	X	X	X	X
19:00		X		X	
20:00	X	X	X	X	X

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Seg à Qui | 06h às 22h30min

Sex | 06h às 22h

Sábados | 08h às 14h

Feridos | 09h às 13h

