

ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

PILATES

JUDÔ

KARATÊ

JIU-JITSU

CONVÊNIOS

ESTACIONAMENTO

CANTINA

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

ACADEMIA
GYM
CENTER

A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

UNIDADE

VOLUNTÁRIOS

RUA VOLUNTÁRIOS DA PÁTRIA, 301
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		Trein. Funcional		Trein. 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		
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	Trein. Funcional	Alongamento	Trein. Funcional	Alongamento
17:00	Ritmos		Ritmos		Ritmos
18:00	Trein. Funcional	Jump	Trein. Funcional	Jump	Trein. Funcional
18:45		Power Local		Power Local	
19:00	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada	Localizada
20:00	Karatê	Yoga	Karatê	Yoga	Karatê

*Quadros de horários sujeitos a alterações

SALA 2					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
10:00					Jiu-Jitsu (Misto)
15:00		Jiu-Jitsu (adolescente)		Jiu-Jitsu (adolescente)	
19:30		Alongamento*		Alongamento*	
20:00		Jiu-Jitsu Adulto		Jiu-Jitsu Adulto	

*Aula de 30min

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
17:45		X		X	
18:00	X		X		X
18:40		X		X	
20:00	X	X	X	X	X

SÁBADOS

LOCALIZADA | 10H

BIKE INDOOR | 11H

*Quadros de horários sujeitos a alterações

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG À QUI | 06H ÀS 22H30

SEX | 06H ÀS 22H

SÁBADOS | 08H ÀS 14H

FERIADOS | 09H ÀS 13H

