

ATIVIDADES EXTRAS (não incluídas 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

WERNER COIFFEUR
OTICA CAROL
REDUC
REDE GLOBO
BNDES

HOSPITAL DA LAGOA
TECHNOGYM
BRR
SPX
OAB/CAARJ

CONSULADO BRITÂNICO
GENERALI
MARAMAC
MINISTÉRIO PÚBLICO

PLANOS

Distribuição Interna – Versão: 2601/17

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

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

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

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

GYM CENTER

A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

UNIDADE

JARDIM BOTÂNICO

RUA JARDIM BOTÂNICO, 117 | JARDIM BOTÂNICO
RIO DE JANEIRO/RJ | TEL: (21) 2537.3111

gymcenter.com.br | facebook.com/gymcenteracademias

GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	X	X	X	X	X
08:00	X		X		X
09:00		X		X	
11:00	X		X		X
13:30	X		X		X
18:30	X	X	X	X	X
19:30	X	X	X	X	

SÁBADOS

SUPER LOCAL	09:00
BIKE INDOOR	10:00
TREINAMENTO FUNCIONAL	11:00

*Quadros de horários sujeitos a alterações

SALA FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30	ABS/ Glúteos*		ABS/ Glúteos*		ABS/ Glúteos*
08:00	Treinamento Suspenso	Super Local	Treinamento Suspenso	Super Local	Treinamento Suspenso
09:00	Super Local	Yoga	Super Local	Yoga	Super Local
10:00	Along./Core	Alongamento	Along./Core	Alongamento	Along./Core
11:00		MAT Pilates		MAT Pilates	
11:15	Ritmos		Ritmos		Ritmos
12:00	Alongamento		Alongamento		Alongamento
13:00	Treinamento Suspenso	Treinamento Funcional	Treinamento Suspenso	Treinamento Funcional	Treinamento Suspenso
17:00	Super Local		Super Local		Super Local
18:00	ABS/ Glúteos	Localizada*	ABS/ Glúteos	Localizada*	ABS/ Glúteos
18:30	Treinamento Funcional	MAT Pilates*	Treinamento Funcional	MAT Pilates*	
19:00		Zumba		Zumba	
19:30	Treinamento Suspenso		Treinamento Suspenso		Treinamento Suspenso
20:00		Treinamento Funcional		Treinamento Funcional	
20:30	Vinysa Yoga		Vinysa Yoga		
21:00		Boxe		Boxe	

*Aula Express de 30 minutos



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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