

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

WERNER COIFFEUR	BNDES	SPX	MARAMAC
OTICA CAROL	HOSPITAL DA LAGOA	OAB/CAARJ	MINISTÉRIO PÚBLICO
REDUC	TECHNOGYM	CONSULADO BRITÂNICO	
REDE GLOBO	BRR	GENERALI	

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

JARDIM BOTÂNICO

Rua Jardim Botânico, 117 | Jardim Botânico

Rio de Janeiro | Tel: 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
09:00		X		X	
11:15	X		X		X
13:30	X		X		X
18:30	X	X	X	X	X
19:30	X	X	X	X	

SÁBADOS

SUPER LOCAL	09h
BIKE INDOOR	10h
TREINAMENTO FUNCIONAL	11h

*Quadros de horários sujeitos a alterações



SALA FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Treinamento Funcional		Treinamento Funcional		
07:00		Vinyasa Yoga		Vinyasa Yoga	
07:30	ABS/ Glúteos*		ABS/ Glúteos*		ABS/ Glúteos*
08:00	Treinamento Suspenso	Super Local	Treinamento Suspenso	Super Local	Treinamento Suspenso
09:00	Super Local	Hatha Yoga	Super Local	Hatha Yoga	Super Local
10:00		Alongamento		Alongamento	
10:30	Along/Core		Along/Core		Along/Core
11:00		MAT Pilates		MAT Pilates	
11:15	Ritmos		Ritmos		Ritmos
12:00	Alongamento		Alongamento		Alongamento
13:00	MAT Pilates	Treinamento Funcional	MAT Pilates	Treinamento Funcional	MAT Pilates
17:00	Super Local		Super Local		Super Local
17:30		Local*		Local*	
18:00	ABS/ Glúteos	MAT Pilates	ABS/ Glúteos	MAT Pilates	ABS/ Glúteos
18:30	Along/Core		Along/Core		Along/Core
19:00		Dance Mix		Dance Mix	
19:30	Treinamento Funcional		Treinamento Funcional		Alongamento
20:00		Cross Training		Cross Training	
20:30	Vinyasa Yoga		Vinyasa Yoga		

*Aula Express de 30 minutos

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Seg a Qui | 06h às 23h
 Sexta | 06h às 22h
 Sábado | 09h às 15h
 Domingos e Feriados | 09h às 13h