

ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

PILATES	Agendar na recepção
JIU-JITSU	Consultar grade de horários
JUDÔ	Consultar grade de horários
MUAY THAI	Consultar grade de horários
DANÇA / FORRÓ	SÁBADOS - 18:00

CONVÊNIOS

AABB	FGV	CONSULADO BRITÂNICO	OAB
ALAMO ENGENHARIA	FRANCO BRASILEIRO	CASA NOSTRA	CCAA
BRABESCO	IPP PREFEITURA	SANTA CAROLINA	WERNER
CAIXA ECONOMICA FEDERAL	LOJAS AMERICANAS	GLOBO	
EMBELEZE	OI	SICREDI	
FUNDAÇÃO ROBERTO MARINHO	SENAC / SESC / SENAI	DATAPREV	
WHITE MARTINS	GENERALI	CONVENIA	

SERVIÇOS EXTRAS

ESTACIONAMENTO	Informações na recepção
CANTINA	

PLANOS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Seg à Sex | 06h às 22h30min
Sábados | 09h às 14h e 17h às 20h
Domingos e Feriados | 09h às 13h

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

Distribuição Interna – versão: MAIO / 2018

ACADEMIA
GYM
CENTER

A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

UNIDADE

LARANJEIRAS

Rua Senador Correia, 5 | Laranjeiras
Rio de Janeiro/RJ | Tel: (21) 2265.9099 98556.4538

gymcenter.com.br | facebook.com/gymcenteracademias

SALA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento
08:00	Hatha Yoga		Hatha Yoga		
09:00		Judô Infantil (8 a 12 anos)		Judô Infantil (8 a 12 anos)	
09:40		Judô Infantil (4 a 6 anos)		Judô Infantil (4 a 6 anos)	
10:20		Judô Infantil (6 a 8 anos)		Judô Infantil (6 a 8 anos)	
12:00	Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu
15:50		Judô Infantil (8 a 12 anos)		Judô Infantil (8 a 12 anos)	
16:30		Judô Infantil (4 a 7 anos)		Judô Infantil (4 a 7 anos)	
17:00	Muay Thai		Muay Thai		
17:45		Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu	
18:15	Alongamento		Alongamento		Alongamento
19:00	Alongamento		Alongamento		Alongamento
19:45	Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu
20:30		Muay Thai		Muay Thai	

*Jiu-Jitsu não está incluído nos planos.

SALA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Treinamento Funcional	Ginástica Local	Treinamento Funcional	Ginástica Local	
07:00	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local
08:00	Gin. Melhor Idade	Ginástica Local	Gin. Melhor Idade	Ginástica Local	Gin. Melhor Idade
09:00	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento
09:45	Ritmos		Ritmos		Ritmos
10:00		Vinyasa Yoga		Vinyasa Yoga	
12:00	Ginástica Local		Ginástica Local		Ginástica Local
13:00	Jump	Treinamento Funcional	Jump	Treinamento Funcional	
17:00	Ginástica Local		Ginástica Local		Ginástica Local
18:00	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local	Ginástica Local
19:00	Ginástica Local	Dance Mix	Ginástica Local	Dance Mix	Ginástica Local
20:00	Jump	Treinamento Funcional	Jump	Treinamento Funcional	Jump (30min)

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
12:00		X		X	
13:00		X		X	
14:00		X		X	
15:00		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

SÁBADOS

BIKE INDOOR	09:30
LOCALIZADA	10:30

*Quadros de horários sujeitos a alterações

BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	X		X		X
07:00		X		X	
08:00	X		X		X
12:00		X		X	
17:30		X		X	
18:00	X		X		X
18:30		X		X	
19:00	X		X		X
20:00		X		X	