

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

CONVÊNIOS

AABB
ALAMO ENGENHARIA
BRADESCO
CAIXA ECONOMICA FEDERAL
EMBELEZE
FUNDAÇÃO ROBERTO MARINHO
WHITE MARTINS
FGV

FRANCO BRASILEIRO
IPP PREFEITURA
LOJAS AMERICANAS
OI
SENAC / SESC / SENAI
GENERALI
CONSULADO BRITÂNICO
CASA NOSTRA

SANTA CAROLINA
GLOBO
SICREDI
DATAPREV
CONVENIA
OAB
CCAA
WERNER

SERVIÇOS EXTRAS

ESTACIONAMENTO Informações na recepção

CANTINA

Wi-Fi

PLANOS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG A SEX | 06H ÀS 22H30
SÁBADOS | 09H ÀS 14H E 17H ÀS 20H
DOMINGOS E FERIADOS | 8H ÀS 13H

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

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

Distribuição Interna – versão: 2601/17



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	Muay Thai	Judô Infantil (4 a 7 anos)	Muay Thai	Judô Infantil (4 a 7 anos)	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
20:00		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
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	AeroBoxe	Ginástica Local	AeroBoxe	Ginástica Local
19:45		Ritmos		Ritmos	
20:00	Jump		Jump		Jump (30min)
20:30		Treinamento Funcional		Treinamento Funcional	
20:45	Treinamento Suspenso		Treinamento Suspenso		
21:15		Yoga		Yoga	

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	