

Manhã	2º	3º	4º	5º	6º	SÁBADO
07:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)		Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)			
07:45		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)		
08:00	Local 45' (Sala Ginástica)		Local 45' (Sala Ginástica)		Abdominal 30' (Sala Ginástica)	
08:15		GAP 30' (Sala Ginástica)		GAP 30' (Sala Ginástica)		
08:30					Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)	
08:45	Aeromix 45' (Sala Ginástica)	Alongamento e Expressão 45' (Sala Ginástica)	Aeromix 45' (Sala Ginástica)	Alongamento e Expressão 45' (Sala Ginástica)		
09:30	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)		
10:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)					Ritmos 45' (Sala Ginástica)
<b>Tarde</b>						
12:15		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		
14:15		Alongamento e Expressão 30' (Sala Ginástica)				
15:00		Maturidade 60' (Sala Ginástica)		Maturidade 60' (Sala Ginástica)		
17:30				Power Circuito 30' (Sala Ginástica)		
<b>Noite</b>						
18:00		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)		
18:30	Ritmos Latinos 30' (Sala Bolão)	Local 30' (Sala Ginástica)		GAP 30' (Sala Ginástica)		
19:00	Alongamento e Expressão 30' (Sala Bolão)	Ritmos 45' (Sala Ginástica)	Alongamento e Expressão 30' (Sala Bolão)	Ritmos 45' (Sala Ginástica)		
19:30	Grupo de Dança 45' (Sala Bolão)		Grupo de Dança 45' (Sala Bolão)			
20:00		Stiletto 45' (Sala Ginástica)		Grupo de Dança 45' (Sala Ginástica)		

## ACADEMIA LTC

VALORES	ASSOCIADO		NÃO ASSOCIADO	
	ATÉ DIA 5	APÓS DIA 5	ATÉ DIA 5	APÓS DIA 5
ACADEMIA LIVRE	80,00	90,00	170,00	180,00
MUSCULAÇÃO LIVRE	50,00	60,00	140,00	150,00
DANÇAS + FITNESS	65,00	75,00	155,00	165,00
MATURIDADE ATIVA (+60 ANOS)	30,00	40,00	120,00	130,00
MUSCULAÇÃO COMPANY			75,00	85,00
AVALIAÇÃO FÍSICA	25,00	25,00	35,00	35,00
CARTEIRA DE ACESSO	15,00	15,00	25,00	25,00

**ACADEMIA LIVRE** – Todas as modalidades incluídas: Musculação Livre, Danças + Fitness, Maturidade Ativa e Corrida. Todos os Dias.

**MUSCULAÇÃO LIVRE** – SOMENTE MUSCULAÇÃO de 2ª à 6ª das 6h às 23h e Sab das 9h às 15h

**DANÇA + FITNESS** – Todas as Ginásticas (8), mais as Danças (6). Todos os Dias

**MATURIDADE ATIVA** – Todas as Ginásticas e Danças todos os dias, mais a musculação. Tudo Livre

**MUSCULAÇÃO COMPANY** – Plano Empresarial com no mínimo 05 funcionários por um período de no mínimo 6 meses, renováveis sempre pelo mesmo período

### RECOMENDAÇÕES PARA INSCRIÇÃO NA ACADEMIA

Apresentação do Atestado Médico; Trazer toalha para utilização dos aparelhos de musculação;

Trazer cadeado caso haja necessidade de utilização de armário;

Inscrição e Pagamento somente na Secretaria Administrativa durante horário de atendimento

### ATESTADO MÉDICO (OBRIGATÓRIO)

Os alunos deverão trazer atestado médico liberatório do cardiologista ou clínico geral para realização de atividades físicas.

Este deve ser renovado anualmente.

### RECOMENDAÇÕES PARA AVALIAÇÃO FÍSICA

Use vestimentas adequadas (roupas que não obstruam a Região Abdominal, Coxas e Braços)

Não ingerir alimentos pesados antes da avaliação e não fazer a avaliação em jejum;

Tolerância máxima de atraso: **10 min**; A Avaliação deverá ser desmarcada no mínimo com 05 (cinco) horas de antecedência.