



# ACADEMIA LTC

Manhã	2º	3º	4º	5º	6º	SÁBADO
07:30			Mat Pilates (Sala 1)			
07:45		Jump (Sala 1)		Jump (Sala 1)		
08:00	Local (Sala 1)		Local (Sala 1)			
08:15		GAP (Sala 1)		GAP (Sala 1)	Treinamento Funcional (Sala 1)	
08:45	Aeromix (Sala 1)	Alongamento e Expressão (Sala 1)	Aeromix (Sala 1)	Alongamento e Expressão (Sala 1)	Abdominal (Sala 1)	
09:30	Maturidade (Sala 1)	Dança Maturidade (Sala 1)	Maturidade (Sala 1)	Dança Maturidade (Sala 1)		
10:30						Ritmos (Sala 1)
<b>Tarde</b>						
15:00		Maturidade (Sala 1)		Maturidade (Sala 1)		
<b>Noite</b>						
18:00		Localizada (Sala 1)		Jump (Sala 1)		
19:00	Alongamento e Expressão (Sala Bolão)	Ritmos (Sala 1)	Alongamento e Expressão (Sala Bolão)	Ritmos (Sala 1)		
20:00	Grupo de Dança (Sala Bolão)	Ritmos de Salão (Sala 1)	Grupo de Dança (Sala Bolão)	Stiletto (Sala 1)		

OBS.: AS AULAS PODERÃO SER MUDADAS SEM AVISO PRÉVIO

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 e Maturidade Ativa Todos os Dias.

**MUSCULAÇÃO LIVRE – SOMENTE MUSCULAÇÃO** de 2ª a 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.