

Manhã	2º	3º	4º	5º	6º
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)	Funcional Dance 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)				
Tarde					
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)	
Noite					
18:00		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)	
18:30	Ritmos Latinos 30' (Sala Bolão)	Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 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)	

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 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.