

Planos

<u>Power Club</u>	
Musculação livre em qualquer dia e horário.	38,00

<u>Gym Club</u>	
Todas as modalidades de aula de ginástica e musculação livre (exceto spinning), em qualquer dia e horário	44,00

<u>Bike Club</u>	
Spinning e musculação livre em qualquer dia e horário.	58,00

<u>Total Club</u>	
Academia inteira em qualquer dia e horário.	75,00

Observações:

- 1) Nas aulas de Gym e Bike obedecerá ao critério de ordem de chegada e retirada da senha pelos inscritos na modalidade.
- 2) As senhas serão liberadas com 1 hora de antecedência.
- 3) O limite máximo de tolerância nas aulas de Gym e Bike é de 10 minutos.

Horário de Funcionamento:

Segunda a Sexta-feira: 6h às 21h30

Sábado: 8h às 13h

Domingo: 9h às 12h

AULA DE CORRIDA: SEGUNDA E QUARTA-FEIRA - 18h30

LOCAL DE ENCONTRO: EM FRENTE À ACADEMIA

Aulas de Ginástica

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Body Balance Nancy 7:00	Pump Grace 7:00	Local Nancy 7:00	Pump Grace 7:00	Body Balance Nancy 7:00	
Abd Nancy 7:45	Ritmos Ariane 8:00	Abd Nancy 7:45	Ritmos Ariane 8:00	Ritmos Ariane 8:00	
Funcional Nancy 8:00		Funcional Nancy 8:00			
abd Grace 18:00		abd Grace 18:00			
Pump Grace 18:15	Pump Lorena 17:30	Pump Grace 18:15	Pump Lorena 17:30		
Funcional Grace 19:00	Ritmos Ariane 18:30	Funcional Grace 19:00	Ritmos Ariane 18:30		

Aulas de Spinning

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Spinning Beto 7:00	Spinning Beto 7:00	Spinning Beto 7:00	Spinning Beto 7:00	Spinning Beto 7:00	
					Spinning Sorocaba 9:00
Spinning Beto 17:30	Spinning Beto 17:30	Spinning Beto 17:30	Spinning Beto 17:30	Spinning Ildi 17:30	
Spinning Ildi 18:30	Spinning Lorena 18:30	Spinning Ildi 18:30	Spinning Lorena 18:30		