

## ATIVIDADES EXTRAS (não inclusas no plano)

### PILATES

### Agendar na recepção

### PLANO PERSONAL 30'

(treinamento e acompanhamento personalizado e individualizado, com duração de 30 minutos; possui pacotes com treinos de 2, 3 e 5 vezes por semana; o plano inclui a mensalidade da Academia)

## CONVÊNIOS

Confira, na recepção, todas as empresas conveniadas à Gym Center - Unidade São Clemente.

## PLANOS

Distribuição Interna - Versão Março / 2019

**PARA INFORMAÇÕES, CRÍTICAS E SUGESTÕES: [sac@gymcenter.com.br](mailto:sac@gymcenter.com.br)**

LARANJEIRAS: Rua Senador Correia, 5 | Tel: (21) 2265.9099

SÃO CLEMENTE: Rua São Clemente, 155 - Botafogo | Tel: 25350190

JARDIM BOTÂNICO: Rua Jardim Botânico, 117 | Tel: 2537.3111

ACADEMIA  
**GYM**  
CENTER

A QUALIDADE DE VIDA QUE VOCÊ PROCURA.

UNIDADE

**SÃO CLEMENTE**

RUA SÃO CLEMENTE, 155 | BOTAFOGO  
RIO DE JANEIRO | TEL: 2535.0190

[gymcenter.com.br](http://gymcenter.com.br) | [facebook.com/gymcenteracademias](https://facebook.com/gymcenteracademias)

## GRADE DE ATIVIDADES E HORÁRIOS

### SALA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	Local		Local		Local
07:00	Local	Local	Local	Local	Local
08:00	Trein. Funcional	Trein. Suspenso	Trein. Funcional	Trein. Suspenso	Trein. Funcional
08:45	Alongamento		Alongamento		Alongamento
09:00		Yoga		Yoga	
09:30	Just Dance Mix		Just Dance Mix		Just Dance Mix
11:30		Alongamento		Alongamento	
12:15	Power Local	Ritmos	Power Local	Ritmos	Power Local
16:00	Yoga		Yoga		
17:15	Gin. Aeróbica	Trein. Funcional	Gin. Aeróbica	Trein. Funcional	Gin. Aeróbica
18:00	Jump	Trein. Suspenso	Jump	Trein. Suspenso	Jump
18:45	Local	Power Local	Local	Power Local	Local
19:30	Just Dance Mix	Step	Just Dance Mix	Step	Just Dance Mix
20:15	Local	Alongamento	Local	Alongamento	Local
21:00	Trein. Funcional	Ritmos Latinos	Trein. Funcional	Ritmos Latinos	

### 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
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

### BIKE INDOOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	X	X	X	X	X
08:00	X	X	X	X	X
11:30	X		X		X
18:00	X	X	X	X	X
19:00	X	X	X	X	
19:30					X
20:00	X		X		



### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG À QUI | 06H ÀS 23H  
 SEX | 06H ÀS 22H  
 SÁBADOS | 09H ÀS 15H  
 DOMINGOS E FERIADOS | 09H ÀS 13H