



FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA – MUSCULAÇÃO

Segunda a sexta-feira: 06:00h às 22:00h.

*Sábados: 9:00h às 15:00h.

*Domingos e *Feriados: 09:00h às 15:00h.

(*sujeitos a alterações, com aviso prévio.)

MATRÍCULA PARA SÓCIOS

1 – Inscrições no CAIA, com apresentação do atestado médico (caso necessário)

2 – *Marcar avaliação funcional na recepção da Academia

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 168,00	
Semestral	R\$ 719,94	Cartão de Crédito em 06 parcelas R\$ 119,99
Anual	R\$ 1.188,00	Cartão de Crédito em 12 parcelas R\$ 99,00
Avaliação Funcional	R\$ 25,00	

MATRÍCULA PARA NÃO SÓCIOS

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 199,00	
Semestral	R\$ 1.014,00	Cartão de Crédito em 06 parcelas R\$ 169,00
Anual	R\$ 1.548,00	Cartão de Crédito em 12 parcelas R\$ 129,00
Avaliação Funcional	R\$ 38,00	

Observação: AVALIAÇÃO FUNCIONAL e serviço de PERSONAL, **NÃO** inclusos na mensalidade da Academia.

*Temporariamente, devido a pandemia, a avaliação funcional não está sendo realizada.

HORÁRIO	DADOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:15h-08:00h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Cadu SPINNING Sala Spinning		Cadu SPINNING Sala Spinning		Cadu SPINNING Sala Spinning
08:00h-08:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Daniele Goulart LOCAL TAG Sala 8º	Luiza TAG CARDIO FLEX Sala 8º	Daniele Goulart LOCAL TAG Sala 8º	Luiza TAG CARDIO FLEX Sala 8º	Daniele Goulart LOCAL TAG Sala 8º
09:15h 10:00h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Cadu SPINNING Sala Spinning	Leandro Martins SPINNING Sala Spinning	Cadu SPINNING Sala Spinning	Leandro Martins SPINNING Sala Spinning	Cadu SPINNING Sala Spinning
09:00h-09:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Bia Pinheiro MAT PILATES TAG Sala 8º		Bia Pinheiro MAT PILATES TAG Sala 8º	Daniele Goulart CORE TAG Sala 8º
09:10h-09:50h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Daniele Goulart MOBILIDADE TAG Quadra 4º Andar	Luiza TAG FLEX Quadra 4º Andar	Daniele Goulart MOBILIDADE TAG Quadra 4º Andar	Luiza TAG FLEX Quadra 4º Andar	Luiza TAG FLEX Quadra 4º Andar
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Alessandra TAG SOFT FLEX Sala 6º	Bia Pinheiro G. LOCAL TAG Sala 8º	Alessandra TAG SOFT FLEX Sala 6º	Bia Pinheiro G. LOCAL TAG Sala 8º	Luiza GAP Sala 8º
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Fabricio BOXE Sala 8º		Fabricio BOXE Sala 8º		
10:00h-10:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Rômulo TAG RITMOS Sala Dança		Rômulo TAG RITMOS Sala Dança		
11:00h-11:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Peddrinho TAG RITMOS Sala Dança		Peddrinho TAG RITMOS Sala Dança	Paulo Mello TAG D.URBANAS Sala Dança
17:00h-17:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Paula Marinho G. LOCAL TAG Sala 8º		Paula Marinho G. LOCAL TAG Sala 8º		
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Paula Marinho G. LOCAL TAG Sala 8º	Kadu Cerullo G. LOCAL TAG Sala 8º	Paula Marinho G. LOCAL TAG Sala 8º	Kadu Cerullo G. LOCAL TAG Sala 8º	Paula Marinho G. LOCAL TAG Sala 8º
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Alessandra TAG FLEX PILATES Sala 6º		Alessandra TAG FLEX PILATES Sala 6º	
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Bia Pinheiro JUMP Sala Dança	Peddrinho TAG RITMOS Sala Dança	Bia Pinheiro JUMP Sala Dança	Peddrinho TAG RITMOS Sala Dança	Bia Pinheiro JUMP Sala Dança
18:00h-18:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL		Paula SPINNING Sala Spinning		Paula SPINNING Sala Spinning	
19:00h-19:45h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Renato Chu SPINNING Sala Spinning		Renato Chu SPINNING Sala Spinning		
19:00h-19:40h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Cadu RUN WALK Pista	Paula Marinho FUNCIONAL Sala 8º	Cadu RUN WALK + CORE Pista	Paula Marinho FUNCIONAL Sala 8º	Cadu RUN WALK Pista
19:10h-19:55h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Paulo Mello TAG D.URBANAS Sala Dança		Paulo Mello TAG D.URBANAS Sala Dança		Paulo Mello TAG D.URBANAS Sala Dança
19:20h-19:55h	PROFESSOR ATIVIDADE LOCAL	Fabricio BOXE Sala 8º		Fabricio BOXE Sala 8º		