



FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA **MUSCULAÇÃO**

Segunda a Quinta: 06:00 as 22:30h.

Sexta: 06:00 as 22:00h.

***Sábados / *Domingos e *Feriados: 08:00 as 14:00h.**

*(*sujeitos a alterações, com aviso prévio)*

PROCEDIMENTOS PARA MATRÍCULA

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\$ 162,00	
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	

***AVALIAÇÃO FUNCIONAL** ***PERSONAL**

**Serviços não inclusos na mensalidade da Academia

ACADEMIA TAG - HORÁRIO DAS AULAS COLETIVAS

(Atualizado em 13/08/18 – Sujeito a alterações com aviso prévio)

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:45	Spinning 8º andar	Spinning 8º andar	Spinning 8º andar	Spinning 8º andar	Spinning 8º andar
07:30	Gin. Local 7º andar	-----	Gin. Local 7º andar	-----	Gin. Local 7º andar
07:35	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar
08:10	Ritmos 8º andar	-----	Ritmos 8º andar	-----	Ritmos 8º andar
08:30	Circuito Funcional 7º andar	Spinning 8º andar	Circuito Funcional 7º andar	Spinning 8º andar	Circuito Funcional 7º andar
	Flexmove 6º andar	Alongamento 7º andar	Flexmove 6º andar	Alongamento 7º andar	Flexmove 6º andar
09:00	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar
	Gluteo/Abd 6º andar		Gluteo/Abd 6º andar		Gluteo/Abd 6º andar
09:10	Alongamento 7º andar	-----	Alongamento 7º andar	-----	Alongamento 7º andar
	Mix Dance 8º andar		Mix Dance 8º andar		-----
09:30	-----	Mat Pilates 6º andar	-----	Mat Pilates 6º andar	Zumba Fitness 8º andar
		Ritmos 7º andar		Ritmos 7º andar	-----
09:40	Gin. Local 6º andar	-----	Gin. Local 6º andar	-----	Gin. Local 6º andar
10:00	Mix Dance 7º andar	-----	Mix Dance 7º andar	-----	-----
10:20	-----	Gin. Local 7º andar	-----	Gin. Local 7º andar	-----
16:00	Gin. Local 7º andar	-----	Gin. Local 7º andar	-----	-----
17:00	-----	Mat Pilates 7º andar	-----	Mat Pilates 7º andar	-----
17:30	-----	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----
18:00	Gin. Local 7º andar	Gin. Local 7º andar	Gin. Local 7º andar	Gin. Local 7º andar	Gin. Local 7º andar
	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----	-----
18:30	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 6º andar	-----
		Spinning 8º andar		Spinning 8º andar	
19:00	Charme 7º andar	Abdômen 6º andar	Charme 7º andar	Abdômen 6º andar	Charme 7º andar
		Zumba Fitness 7º andar		Zumba Fitness 7º andar	Spinning 8º andar
19:30	-----	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----
	Alongamento 6º andar	-----	Alongamento 6º andar	-----	-----
19:50	-----	Circuito Funcional 7º andar	-----	Circuito Funcional 7º andar	-----
20:00	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----	-----
20:15	Abdômen 7º andar	-----	Abdômen 7º andar	-----	-----