



feita para você

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 PARA SÓCIOS E ALUNOS

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

2 – Marcar avaliação funcional na recepção da Academia

SÓCIOS

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	

ALUNOS

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\$ 25,00	
Carteira	R\$ 27,00	

***AVALIAÇÃO FUNCIONAL**

***PERSONAL**

****Serviços não inclusos na mensalidade da Academia**

01/04/2019

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 7º andar	Alongamento 6º andar	Alongamento 7º andar	Alongamento 6º andar
08:15	Ritmos 8º andar	Dansá 8º andar	Ritmos 8º andar	Dansá 8º andar	Ritmos 8º andar
08:30	Flexmove 6º andar	Alongamento 6º andar	Flexmove 6º andar	Alongamento 6º andar	Flexmove 6º andar
09:00	Spinning 8º andar	Spinning 8º andar	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
09:30	Kickboxing Family 8º andar	Mat Pilates 6º andar	Kickboxing Family 8º andar	Mat Pilates 6º andar	Charme 6º andar
		Ritmos 8º andar		Ritmos 8º andar	
09:40	Gin. Local 6º andar	-----	Gin. Local 6º andar	-----	Gin. Local 6º andar
10:20	-----	Gin. Local 7º andar	-----	Gin. Local 7º andar	-----
17:00	Aero Hiit 7º andar	Mat Pilates 7º andar	Aero Hiit 7º andar	Mat Pilates 7º andar	-----
17:30	-----	Spinning 8º andar	-----	Spinning 8º andar	-----
18:00	Gin. Local 7º andar	Ritmos 7º andar	Gin. Local 7º andar	Ritmos 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	Mix Funcional Fight 8º andar
		Spinning 8º andar		Spinning 8º andar	
19:00	Muaythai Mix 8º andar	Mat Pilates 6º andar	Muaythai Mix 8º andar	Mat Pilates 6º andar	Muaythai Mix 8º andar
	Charme 7º andar	Gin. Local 7º andar	Charme 7º andar	Gin. Local 7º andar	Charme 7º andar
19:30	Alongamento 6º andar	Spinning 8º andar	Alongamento 6º andar	Spinning 8º andar	-----
20:00	Spinning 8º andar	Corrida Outdoor 7º andar	Spinning 8º andar	Corrida Outdoor 7º andar	-----
	Abdome + Core 7º andar		Abdome + Core 7º andar		