



FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA - MUSCULAÇÃO

Segunda a sexta: 06h às 21h.

*Sábados, domingos e feriados: 9h às 15h.

As aulas deverão ser agendadas através do whatsapp: 21 96786-0498

(*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 (suspenso)

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 168,00	Boleto
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	Suspenso até momento

MATRÍCULA PARA NÃO SÓCIOS

PLANOS	VALORES	TIPO DE PAGAMENTO
Mensal	R\$ 199,00	Boleto
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	Suspenso até o momento

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

Atualizado em 05.02.2021

ACADEMIA TAG - QUADRO ATIVIDADES COLETIVAS - SUJEITO A ALTERAÇÕES COM AVISO PRÉVIO

AULAS HÍBRIDAS (PRESENCIAIS E ON-LINE) EM VERMELHO

HORÁRIO	DADOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00h-08:40h	PROFESSOR	Daniele Goulart	Luiza	Daniele Goulart	Luiza	Daniele Goulart
	ATIVIDADE	CIRCUITO TAG	TAG CARDIO FLEX	CIRCUITO TAG	TAG CARDIO FLEX	CIRCUITO TAG
	LOCAL	Sala 8º	Sala 8º	Sala 8º	Sala 8º	Sala 8º
09:00h-09:40h	PROFESSOR	Renato Chu	Leandro Martins	Renato Chu	Leandro Martins	Renato Chu
	ATIVIDADE	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	LOCAL	Sala Spinning	Sala Spinning	Sala Spinning	Sala Spinning	Sala Spinning
09:00h-09:40h	PROFESSOR		César Máx		César Máx	
	ATIVIDADE		MAT PILATES TAG		MAT PILATES TAG	
	LOCAL		Sala 8º		Sala 8º	
09:10h-09:50h	PROFESSOR	Daniele Goulart	Luiza	Daniele Goulart	Luiza	Luiza
	ATIVIDADE	MOBILIDADE TAG	TAG FLEX	MOBILIDADE TAG	TAG FLEX	TAG FLEX
	LOCAL	Varandão 2º andar	Varandão 2º andar	Varandão 2º andar	Varandão 2º andar	Varandão 2º andar
10:00h-10:40h	PROFESSOR	Alessandra	César Máx	Alessandra	César Máx	Pedro Dias
	ATIVIDADE	TAG SOFT FLEX	G. LOCAL TAG	TAG SOFT FLEX	G. LOCAL TAG	START TAG
	LOCAL	Varandão 2º andar	Sala 8º	Varandão 2º andar	Sala 8º	Varandão 2º andar
10:00h-10:40h	PROFESSOR	Fabricio		Fabricio		
	ATIVIDADE	BOXE		BOXE		
	LOCAL	Sala 8º		Sala 8º		
10:00h-11:40h	PROFESSOR	Rômulo		Rômulo		Rômulo
	ATIVIDADE	TAG RITMOS		TAG RITMOS		TAG RITMOS
	LOCAL	Sala Dança		Sala Dança		Sala Dança
11:00h-11:40h	PROFESSOR		Peddrinho		Peddrinho	Paulo Mello
	ATIVIDADE		TAG RITMOS		TAG RITMOS	TAG D.URBANAS
	LOCAL		Varandão 2º andar		Varandão 2º andar	Sala Dança
18:00h-18:40h	PROFESSOR	Bia Pinheiro	Paula Spinning	Cadu Spinning	Paula Spinning	Bia Pinheiro
	ATIVIDADE	JUMP+MEMB.INF.	SPINNING	SPINNING	SPINNING	JUMP+MEMB.INF.
	LOCAL	Sala Dança	Sala Spinning	Sala Spinning	Sala Spinning	Sala Dança
18:00h-18:40h	PROFESSOR	Paula Marinho		Paula Marinho		Paula
	ATIVIDADE	G. LOCAL		G. LOCAL		G. LOCAL
	LOCAL	Sala 8º		Sala 8º		Sala 8º
18:30h-19:10h	PROFESSOR		Alessandra		Alessandra	
	ATIVIDADE		TAG SOFT FLEX		TAG SOFT FLEX	
	LOCAL		Sala 6º		Sala 6º	
18:50h-19:30h	PROFESSOR		Peddrinho		Peddrinho	
	ATIVIDADE		TAG RITMOS		TAG RITMOS	
	LOCAL		Varandão 2º andar		Varandão 2º andar	
19:00h-19:40h	PROFESSOR	Cadu	Paula Marinho	Cadu	Paula Marinho	Cadu
	ATIVIDADE	RUN WALK	RUN WALK	RUN WALK + CORE	RUN WALK	RUN WALK
	LOCAL	Pista	Pista	Pista	Pista	Pista
19:00h-19:40h	PROFESSOR	Paulo Mello	Marcos Xavier	Paulo Mello	Marcos Xavier	Paulo Mello
	ATIVIDADE	TAG D.URBANAS	CROSS TAG	TAG D.URBANAS	CROSS TAG	TAG D.URBANAS
	LOCAL	Sala Dança	Varandão 2º andar	Sala Dança	Varandão 2º andar	Sala Dança
19:30h-20:15h	PROFESSOR	Fabricio		Fabricio		
	ATIVIDADE	BOXE		BOXE		
	LOCAL	Sala 8º		Sala 8º		

O agendamento para as aulas coletivas é obrigatório. Whatsapp: (21) 96786-0498

As aulas on-line são transmitidas pelo instagram @tagavivo