

GYM TÓNICO - WELLNESS CENTER

07:00
07:15
07:30
07:45
08:00
08:15
08:30
08:45
09:00
09:15
09:30
09:45
10:00
10:15
10:30
10:45
11:00
11:15
11:30
11:45
12:00
12:15
12:30
12:45
13:00
13:15
13:30
13:45
14:00
14:15
14:30
14:45
15:00
15:15
15:30
15:45
16:00
16:15
16:30
16:45
17:00
17:15
17:30
17:45
18:00
18:15
18:30
18:45
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45
22:00

2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				SÁBADO			
Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc	Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc	Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc	Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc	Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc	Est. 1	Est. 2	Est. 3	Pisc
		7:30 SPIN 30		7:30 LOCAL TOTAL 60			7:30 NA 45					7:30 PILATES 45			7:30 NA 45			7:30 SPIN 30					
	8:45 YOGA 60			8:45 PILATES 60			8:15 M.E.F. 45 9:00 HidroTera pia 45	8:45 YOGA 60				8:45 PILATES 60			8:15 M.E.F. 45 9:00 HidroT 45	8:45 YOGA 60							9:00 BB
			9:45 PE 45	10:00 LOCAL TOTAL 60			9:45 PE 45				9:45 PE 45	10:00 LOCAL TOTAL 60			9:45 PE 45					10:00 PILATES 90			9:45 BB
			10:30 HIDRO 45				10:30 HIDRO 45				10:30 HIDRO 45				10:30 HIDRO 45								10:30 BB
																						11:30 SPIN 60	11:15 AMA 1
		13:00 SPIN 45	12:45 HIDRO 45	13:00 HIPO-PRESSIVOS 45				13:00 LOCAL TOTAL 60			12:45 HIDRO 45	13:00 PILATES 60											12:00 AMA 2
							14:30 PE 45																
							15:15 PE 45				15:00 HidroT 45												15:00 BB
							16:15 PE 45																15:45 BB
			16:30 HIDRO 45	16:30 PILATES CLINICO							16:30 PE 45	16:30 PILATES CLINICO 45			16:30 HIDRO 45								16:30 BB
			17:15 PE 45								17:15 PE 45				17:15 PE 45								17:15 AMA 1
							18:00 PE 45				18:00 PE 45				18:00 PE 45								17:45 PE 45
18:15 BOX-FIGHT 45	18:15 YOGA 60			18:30 G.A.P 45		18:30 SPIN 45	18:45 NC 45	18:30 LOCAL TOTAL 60	18:30 M.E.F. 45	19:00 SPIN 60	18:45 NC 45	18:30 PILATES 60	19:00 HIPO-PRESSIVOS 45	18:30 SPIN 60	18:45 NC 45	18:30 POWER-PUMP 60							18:00 AMA 2
19:15 POWER-PUMP 60		19:30 SPIN 60	19:30 NC 45	19:30 POWER-STEP 60	19:30 PILATES 60		19:30 HIDRO 45	19:30 BOX-FIGHT 45	19:30 BRBOUN D 60		19:30 NC 45	19:30 LOCAL TOTAL 60			19:30 HIDRO 45			19:30 SPIN 60					18:45 PE
20:30 POWER-STEP 60	20:30 HIPO-PRESSIVOS 45		20:30 HIDRO 45	20:30 POWER-PUMP 60			20:15 NA 60	20:30 PILATES 60			20:30 HIDRO 45		20:30 FLEX & SCULT 60	20:30 SPIN 45	20:15 NA 60	20:15 LOCAL TOTAL 60							

ENCERRAMOS DOMINGOS E FERIADOS

PERSONNAL TRAINING / MUSCULAÇÃO

- 2ª a 6ª das 7H00 às 22H00
- Sábados das 9H00 às 13H00 - das 16H00 às 20H00

253 263 004 / 962 030 190 / geral@gymtonico.com

