

# GYM TÓNICO - WELLNESS CENTER

	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				SÁBADO				
	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	Est. 3	Est. 4	Est. 2	Pisc	
07:00																									
07:15																									
07:30																									
07:45			SPN 7:30				HIIT 7:30																		
08:00																									
08:15				LIVRE																					
08:30																									8:30 BB
08:45																									
09:00		YOGA 8:45					PILATES 8:45																		
09:15																									9:15 BB
09:30																									
09:45																									
10:00				9:45 PE																					10:00 BB
10:15																									
10:30																									
10:45				HIDRO 10:30																					10:45 BB
11:00																									
11:15																									
11:30																									11:30 AMA-1
11:45																									
12:00																									
12:15																									12:15 AMA-2
12:30																									
12:45																									
13:00				HIDRO 12:45																					
13:15			SPN 13:00																						
13:30																									
13:45																									
14:00																									
14:15																									
14:30																									
14:45																									14:30 BB
15:00																									
15:15																									
15:30																									15:15 BB
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																									

**ENCERRADO**

DESFRUTE DE UM TREINO **CARDIOVASCULAR** OU DE **FORÇA** COM UM **ESPECIALISTA** DAS **16:00 ÀS 20:00**

**ENCERRAMOS DOMINGOS E FERIADOS**

**PERSONAL TRAINING SALA DE EXERCÍCIO**

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

253 263 004  
962 030 190  
geral@gymtonico.com