GYM TÓNICO - WELLNESS CENTER

2ª FEIRA

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
		SPIN 07:30	
	YOGA 08:45		
			P.E. 09:45
			HIDRO 10:30
LOCAL 13:00			HIDRO 12:45
			P.E. 14:45
			HIDRO 16:30
STAMYNA 17:30			P.E. 17:15
			P.E. 18:00
LOCAL 18:30	YOGA 18:15	SPIN 18:30	NC 18:45
PUMP 19:30	B-REBOUND 19:30	SPIN 19:45	NC 19:30
			HIDRO 20:30
POWER STEP 20:45	LPF 20:45		

3ª FEIRA

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
HIIT 07:30			NA 07:30
			MEF 08:15
PILATES 08:45			HIDROTE 09:00
			P.E. 09:45
LOCAL 10:00			HIDRO 10:30
		SPIN 13:00	
			P.E. 14:30
			P.E. 15:15
			P.E. 16:15
HIIT 17:30			P.E. 17:15
			P.E. 18:00
GAP 18:30	COMBAT 18:30		NC 18:45
STAMYNA 19:30		SPIN 19:30	HIDRO 19:30
PUMP 20:30		SPIN 20:30	NA 20:15

4ª FEIRA

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
		SPIN 07:30	
	YOGA 08:45		
			P.E. 09:45
			HIDRO 10:30
PUMP 13:00			
			HIDROTE 09:00
			P.E. 16:30
	BOXE 17:30		P.E. 17:15
			P.E. 18:00
PILATES 18:30		SPIN 18:30	NC 18:45
LOCAL 19:45	JUMP 19:30		NC 19:30
			HIDRO 20:30
STAMYNA 20:45	FLEX & SCULT 20:45		

5ª FEIRA

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
PILATES 07:30			NA 07:30
			MEF 08:15
PILATES 08:45			HIDROTE 09:00
			P.E. 09:45
LOCAL 10:00			HIDRO 10:30
	PILATES 13:00		
			HIDRO 12:45
			HIDRO 16:30
			P.E. 17:15
PUMP 18:30	LPF 18:30		P.E. 18:00
			NC 18:45
POWER STEP 19:45		SPIN 19:30	HIDRO 19:30
COMBAT 20:45	PILATES 20:30		NA 20:15

6ª FEIRA

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
LOCAL 07:30			
	YOGA 08:45		
			P.E. 09:45
			HIDRO 10:30
		SPIN 13:00	HIDRO 12:45
			HIDROTE 09:00
PUMP 17:30			P.E. 16:15
			P.E. 17:00
			P.E. 17:45
STAMYNA 18:45	AEROJAM 18:30		P.E. 18:30
	BOXE 19:30	SPIN 19:30	NC 19:15
LOCAL 20:30			NA 20:15

SÁBADO

Est. 3	Est. 4	Cycle	Pool
	PILATES 09:30		9:15 NBB
			10:00 NBB
	PILATES 10:45	SPIN 11:00	10:45 NBB
			11:30 AMA I
			12:15 AMA II
			14:30 NBB
			15:15 NBB
			16:00
			16:45 AMA I
		SPIN 18:00	17:30 AMA II
			18:15 AMA II
			P.E. 19:00

ENCERRAMOS DOMINGOS E FERIADOS

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

PERSONNAL TRAINING / MUSCULAÇÃO

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

Cardio	Corpo&Mente
Tonificação	Água