

2.ª feira

7H15 (45')
STAMYNA

8H30 (60')
YOGA

09H00 (45')
HIDRO

10H30 (45')
HIDRO

13H00 (45')
LOCAL

16H30 (45')
HIDRO

18H00 (60')
YOGA

18H30 (60')
SPINNING

19H00 (60')
LOCAL

19H30 (45')
COMBAT

20H30 (60') 20H30 (45')
PUMP **HIDRO**

3.ª feira

7H15 (45') 7H15 (60')
HIDRO **PUMP**

8H30 (60') 8H15 (45')
PILATES **HIDRO**

9H45 (45')
LOCAL

10H30 (45')
HIDRO

12H45 (45')
HIDRO

13H00 (45')
SPINNING

18H30 (60')
PILATES

19H00 (60')
SPINNING

19H30 (60') 19H30 (45')
PUMP **HIDRO**

20H30 (60')
FLEX&SCULT

4.ª feira

7H15 (45')
SPINNING

8H30 (60')
YOGA

10H30 (45')
HIDRO

13H00 (60')
PUMP

18H00 (45')
BOXE

19H00 (45')
G.A.P.

19H30 (60')
SPINNING

20H30 (45') 20H30 (45')
POWER STEP **HIDRO**

5.ª feira

7H15 (45') 7H15 (45')
HIDRO **HIIT**

8H30 (60') 8H15 (45')
PILATES **HIDRO**

9H45 (45')
LOCAL

10H30 (45')
HIDRO

12H45 (45')
HIDRO

13H00 (45')
PILATES

16H30 (45')
HIDRO

17H00 (60')
PUMP

18H30 (60') 18H30 (45')
SPINNING **LPF**

19H30 (45') 19H30 (45')
STAMYNA **HIDRO**

20H30 (60')
PILATES

6.ª feira

7H15 (45')
LOCAL

8H30 (60')
YOGA

9H45 (45')
ZUMBA

10H30 (45')
HIDRO

13H00 (45')
SPINNING

18H00 (45')
ZUMBA

19H00 (45')
SPINNING

19H30 (45')
BOXE

20H30 (60')
LOCAL

Sábado

9H30 (60')
PILATES

10H45 (60')
PILATES

11H00 (60')
SPINNING

17H00 (60')
PUMP

18H15 (60')
SPINNING

CARDIO **CORPO & MENTE** **HIDROGINÁSTICA** **TONIFICAÇÃO**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2.ª A 6.ª FEIRA - 07H00 - 22H00

SÁBADO - 09H00 - 13H00 | 16H00 - 20H00

Encerra Domingos e Feriados

📍 Rua Nascente, 210 . 4715-038 S. Vitor | BRAGA 📞 253 263 004 | 962 030190

🌐 facebook.com/gymtonico.wellnesscenter 📷 instagram.com/gym.tonico

www.gymtonico.com