

2.ª feira

7H15 (45')	7H00 (90')
BODY TONIC	JIU-JITSU
8H30 (60')	
YOGA	
09H00 (45')	
HIDRO	
9H45 (45')	
GLUTONIC	
10H30 (45')	
HIDRO	
11H00 (45')	
PILATES	
12H00 (90')	
JIU-JITSU	
13H00 (60')	
PUMP	
15H45 (45')	15H30 (90')
HIDRO	JIU-JITSU
16H30 (45')	
HIDRO	
17H30 (60')	
POWER YOGA	
18H30 (60')	18H30 (45') 18H30 (60')
PILATES	SPINNING MOBILITY
19H30 (45')	19H30 (60')
GLUTONIC	BOXE
20H30 (60')	20H30 (45') 20H30 (90')
PUMP	HIDRO JIU-JITSU

3.ª feira

7H15 (45')	
HIDRO	PUMP
8H30 (60')	8H15 (45')
PILATES	HIDRO
9H45 (60')	
BODY TONIC	
10H30 (45')	
HIDRO	
12H00 (90')	
JIU-JITSU	
12H45 (45')	
HIDRO	
13H00 (45')	
PILATES	
18H30 (60')	18H30 (45')
BODY TONIC	ATTACK
19H30 (60')	19H30 (45')
STRETCHING	POWER RIDE
19H30 (45')	GT HYBRID
20H30 (60')	
PILATES	

4.ª feira

7H15 (45')	7H00 (90')
SPINNING	JIU-JITSU
8H30 (60')	
MOBILITY	
09H00 (45')	
HIDRO	
9H45 (60')	
STRETCHING	
10H30 (45')	
HIDRO	
13H00 (45')	
BODY TONIC	
15H30 (90')	
JIU-JITSU	
19H30 (60')	
PUMP	
20H30 (45')	POWER RIDE
20H30 (60')	20H30 (90') 20H30 (45')
STEP TONIC	JIU-JITSU
	HIDRO

5.ª feira

7H15 (45')	
HIDRO	PILATES
8H30 (60')	8H15 (45')
PILATES	HIDRO
9H45 (60')	
BODY TONIC	
10H30 (45')	
HIDRO	
12H00 (90')	
JIU-JITSU	
12H45 (45')	
HIDRO	
13H00 (45')	
SPINNING	
15H45 (45')	
HIDRO	
16H30 (45')	
HIDRO	
17H30 (45')	
GT HYBRID	
18H30 (60')	18H30 (45')
BODY TONIC	HIPOPRESSIVOS
19H30 (60')	19H30 (45')
PILATES	X-JUMP
	HIDRO
20H30 (60')	
STRETCHING	

6.ª feira

7H15 (45')	7H00 (90')
BODY TONIC	JIU-JITSU
8H30 (60')	
YOGA	
09H00 (45')	
HIDRO	
09H45 (45')	
SPINNING	HIPOPRESSIVOS
10H30 (45')	
HIDRO	
11H00 (45')	
PILATES	
13H00 (45')	
GLUTONIC	
15H30 (90')	
JIU-JITSU	
18H30 (60')	
PUMP	MOBILITY
19H30 (45')	
COMBAT	SPINNING
20H30 (60')	20H30 (90')
BODY TONIC	JIU-JITSU

Sábado

9H15 (60')	
PILATES	
10H30 (60')	
PILATES	
12H00 (45')	
SPINNING	
17H15 (60')	
PUMP	
18H30 (60')	
POWER RIDE	

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