

### 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

|             |  |
|-------------|--|
| 9H45 (60')  |  |
| PILATES     |  |
| 10H45 (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](http://www.gymtonico.com)