

Horários Ginástica



Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h30 às 8h15					
7h30 às 8h45	Reabilitação Cardíaca <i>Odair</i>		Reabilitação Cardíaca <i>Odair</i>		Reabilitação Cardíaca <i>Odair</i>
7h30 às 8h15		Step/Localizada <i>Walmir</i>		Step/Localizada <i>Walmir</i>	
8h30 às 9h		Ginástica Funcional <i>Walmir</i>		Ginástica Funcional <i>Walmir</i>	
8h45 às 9h15	Alongamento <i>Odair</i>		Alongamento <i>Odair</i>		Alongamento <i>Odair</i>
9h às 10h		Bike / Jump / Bola (MIX) <i>Walmir</i>		Bike / Jump / Bola (MIX) <i>Walmir</i>	
9h30 às 10h					
10h às 11h		Bike e Funcional <i>Walmir</i>		Bike e Funcional <i>Walmir</i>	
11h às 12h		Localizada <i>Walmir</i>		Localizada <i>Walmir</i>	
12h às 13h		Funcional / Bike / Alongamento / GAP (MIX) <i>Walmir</i>		Funcional / Bike / Alongamento / GAP (MIX) <i>Walmir</i>	

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17h15 às 18h					Pilates Solo <i>Tiago</i>
18h às 19h	Mamãe Coruja <i>Tiago</i>		Mamãe Coruja <i>Tiago</i>		Localizada <i>Tiago</i>
19h às 19h30		Circuito Funcional <i>Tiago</i>		Circuito Funcional <i>Tiago</i>	
19h às 19h45	Bike <i>Tiago</i>		Bike <i>Tiago</i>		
19h30 às 19h45		Abdominal <i>Tiago</i>		Abdominal <i>Tiago</i>	
19h45 às 20h30	Circuito Funcional <i>Tiago</i>	Alongamento <i>Tiago</i>	Localizada <i>Tiago</i>	Alongamento <i>Tiago</i>	

Horários da Musculação

Segunda à Quinta: 06:15 às 22:00 hs

Sexta: 06:15 às 21:00 hs

Sábado: 08:00 às 12:00 hs

Domingos e feriados: fechado.

Todas as dependências esportivas (salas e piscinas) somente poderão ser utilizadas com a supervisão de um professor da Mundo Azul.

As atividades oferecidas pela academia poderão ser alteradas a qualquer tempo e comunicadas através dos quadros de avisos.