

GINÁSTICA



Horário	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:30 às 08:30	2	localizada		localizada		localizada
07:40 às 08:25	3		alongamento		alongamento	
07:45 às 08:30	3	fortalecimento		fortalecimento		
07:45 às 08:15	2		abdômen			
08:45 às 09:30	1	spinning	spinning	spinning	spinning	
08:45 às 09:30	2					zumba
15:00 às 15:45	1	spinning	spinning	spinning	spinning	
18:15 às 19:00	1	spinning		spinning		
18:15 às 19:15	2	localizada		localizada		localizada
18:30 às 19:15	2		zumba			
18:30 às 19:15	2		ritmos		ritmos	
18:30 às 19:15	2				circuito	
19:15 às 20:00	1	spinning	spinning		spinning	spinning
19:15 às 20:00	2			circuito func.		

	Treinamento Localizado
	Treinamento Aeróbico
	Treinamento Postural

www.academiacorpodemulher.com.br

3823-1312 /3823-1481

99646-1882/ 98156-9372

Horário funcionamento Musculação e Cardio 06:00 às 21:00hrs

Segunda à Sexta-feira