



CLUBE CASTELO

ACADEMIA

HORÁRIOS GINASTICA



HORÁRIOS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
07h30	BIKE EXPRESS Profº. Flavia 30min		BIKE Profº. Ketty 45min	MAT PILATES Profº. Ketty 60min		
08h00	MAT PILATES Profª. Flavia 60min					
08h15			ABDOMINAL Profº. Ketty 30min			
08h30		ALONGAMENTO Profº. Gilberto 30min		POWER LOCAL Profº. Ketty 60min		
08h45						
09h00		ZUMBA Profº. Gilberto 60 min	FUNCIONAL Profº. Ketty 60 min			
09h30				ALONGAMENTO Profº. Ketty 30min		
10h00	ALONGAMENTO Profª. Tela 30min		ALONGAMENTO Profº. Ketty 30min	ZUMBA Profº. Gilberto 60 min	YOGA Profª. Eugênia 60min	
10h15		YOGA Profª. Eugênia 60min				
11h00					Conforme escala Escala 15min	
11h45					Conforme escala Escala 30min	Conforme escala Escala 15min
12h00						Conforme escala Escala 30min
12h30					HIDRO Escala 45min	
18h00	ALONGAMENTO Profª ketty 30min	ALONGAMENTO Profª Ketty 45min	ALONGAMENTO Profª Ketty 30min			
18h30	MAT PILATES Profª Ketty 45min		BIKE Profª Ketty 30min			
18h45		ABDOMINAL Profª ketty 30min				
19h00	BOXE Profª Queila 60min		BOXE Profª Queila 60min			
19h00			ABDOMINAL Profª ketty 15min			
19h15	BIKE Profª Ketty 45min	FUNCIONAL Profº. Ketty 60 min	MAT PILATES Profª Ketty 45min			

Horário de Funcionamento

TERÇA À SEXTA - Das 06h30 às 13h00 - Das 16h00 às 21:30
SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS - Das 09h00 às 17h00