



CLUBE CASTELO

ACADEMIA

HORÁRIOS GINASTICA



HORÁRIOS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
08h00	Pilates Profª Tela 60 min	Bike Profª Tela 30 min	Circuito Func. Profª Tela 60 min	Pilates Profª Ketty 60 min		
08h30		Alongamento Profª Tela 30 min				
09h00	Jump Profª Tela 30min	Zumba Profº Eneias 60min	Gap Profª Tela 30min	Bike Profª Ketty 30 min	Ritmos Profº Enéias 60 min	
09h30	Gap Profª Tela 30min		Bike Profª Tela 30min	Alongamento Profª Ketty 30 min		
10h00	Alongamento Profª Tela 45 min	Yoga Profª Eugenia 60 min	alongamento Profª Tela 45 min		Yoga Profª Eugênia 60 min	
12H30						
F E C H A D A	/					
16h00						
18h00	Alongamento Profª Ketty 30 min	Alongamento Profº Tela 30min	Alongamento Profª Ketty 30 min	Alongamento Profª Débora Ol. 30 min		
18h30	Pilates Profª Ketty 45 min	Circuito Func. Profª Tela 60 min	Pilates Profª Ketty 45 min	Jump Profª Débora Ol. 45 min		
18h45						
19h15	Bike Profª Ketty 45 min		Bike profª Ketty 45 min	ABS profª Débora Ol. 15 min		
19h30		ABS Profª Tela 15 min				
19h45		Jump Profª Tela 30 min				
20h00	ABS Profª Ketty 15 min	Dança deSalão Profº Enéias 1h30min	ABS profª Ketty 15 min			

Horário de Funcionamento

TERÇA À SEXTA - Das 7h00 às 12h30 - Das 16h00 às 21:30
SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS - Das 09h00 às 17h00