



CLUBE DE CAMPO DO CASTELO

ACADEMIA GINÁSTICA

HORÁRIOS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08h00	Pilates 60 min	Gap 30 min	Circuito Func. 60 min	Pilates 60 min
08h30		Alongamento 30 min		
09h00	Bike 45min	Bike 45min	Glúteo 30min	Abs 15 min
09h15				Alongamento 30 min
09h30			Bike 30min	
09h45	Abs 15 min	Abs 15 min		
10h00	Alongamento 45 min		Alongamento 45 min	
10h15		Yoga 60 min		
12h30				
FECHADA				
16h00				
18h00	Bike 30min	Bike 30min	Bike 30min	
18h30	Abs 30 min	Funcional 60 min	Abs 30 min	
18h45				
19h00	Pilates 60 min		Pilates 60 min	
19h15				
19h30		Abs 15 min		
19h45		Alongamento 30 min		
20h00				

- *Yoga no gramado
- Cada sócio deverá trazer o seu material (garrafa com água, toalha);
- Uso obrigatório de máscara.
- Durante as aulas manter o distanciamento de 2m.

Horário de Funcionamento

TERÇA á SEXTA - Das 7h00 às 12h30 - Das 16h às 21h
SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS - Das 09h às 15h