

ATIVIDADES	VALORES			HORÁRIOS			
MUSCULAÇÃO	COM/DEP/ N. VIDA	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL	ATALAIA	CENTRO	SIQUEIRA	SOCORRO
		65,00	80,00	90,00	SEG A SEX 06H- 21H	SEG A SEX 06H - 20H	SEG A SEX 06H- 21H
GINÁSTICAS JUMP HIIT GAP STEP AERÓBICA MOBILIDADE/ ALONGAMENTO CICLISMO INDOOR	ISENTA PARA MATRICULADOS NA MUSCULAÇÃO			SEG/QUI 07H10 08H10	TER E QUI 06H10 12H10 18H10	SEG E QUA 06H TER E QUI 07H 18H30	SEG E QUA 08H 19H
				QUA <i>Idosos</i> 09H10			
				SEX 09H10			
				SEG 17H10			
				TER/QUA/QUI/S EX 18H10			
				QUI 19H			
HIDROGINÁSTICA	70,00	85,00	100,00	ATALAIA		SOCORRO	
				TER/QUA/SEX 07H		TER/QUI/SEX 07H 08H	
				SEG/QUA/SEX 18H		SEG/QUA/SEX 16H 18H	
TREINAMENTO MULTIFUNCIONAL (2 DIAS)	45,00			CENTRO			
				TER/QUI 09H			
TREINAMENTO MULTIFUNCIONAL (5 DIAS)	68,00			CENTRO		SIQUEIRA CAMPOS	
				SEGUNDA A SEXTA 08H		SEGUNDA A SEXTA 08H 15H	
TREINAMENTO SUSPENSO PREVISTO PARA INÍCIO EM ABRIL	45,00			SIQUEIRA CAMPOS			

				TER/QUI 19H		
CROSS TRAINING				SIQUEIRA CAMPOS		
				SEG/QUA/SEX 18H30		
GINÁSTICA PARA 3ª IDADE	45,00			CENTRO		
				SEG/ QUA/ SEX 08H		
MAT PILATES (SOLO) OU ATIVIDADE PREVENTIVA FUNCIONAL 2 DIAS	65,00	70,00	75,00	CENTRO		SIQUEIRA CAMPOS
				TER/QUI 16H		TER/QUI 06H 07H 08H 09H30 10H30 11H20
MAT PILATES (SOLO) OU ATIV. PREVENTIVA FUNCIONAL 3 DIAS	75,00	80,00	85,00	SIQUEIRA CAMPOS		
				SEG/QUA/SEX 06H 07H 08H 09H30 10H30 11H20		
PILATES (STÚDIO) 2 DIAS	130,00	150,00	180,00	ATALAIA	CENTRO	SIQUEIRA
				TER/QUI 07H 08H 09H 10H 16H 17H 18H 19H	TER/QUI 07H 08H 09H 10H 11h20 11h15 17H 18H 19H	TER/QUI 06H 07H 08H 09H30 10H30

PILATES (STÚDIO) 3 DIAS	150,00	180,00	200,00	ATALAIA	CENTRO	SIQUEIRA
				SEG/QUA/SEX	SEG/QUA/SEX	SEG/QUA/SEX
				07H	07H	06H
				08H	08H	07H
				09H	09H	08H
				10H	11h20	09H30
				16H	11h15	10H30
				17H	16H	
				18H	17H	
				19H	18H	
					19H	
NATAÇÃO 2 DIAS	55,00	65,00	75,00	ATALAIA		SOCORRO
				TER/QUI		SEG/QUA
				06h		17H
				17h		
				18h		QUA/SEX
				19h		06H
				20h		09H
						10H
						15H
						TER/QUI
						16H
						17H
						18H
						19H
NATAÇÃO 3 DIAS	70,00	85,00	100,00	ATALAIA		
				SEG/QUA/SEX		
				06h		
				17h		
				19h		
				20h		
				TER/QUA/SEX		
				08H		
NATAÇÃO KIDS	55,00	65,00	75,00	ATALAIA		SOCORRO

				TER/QUI 15H15 16H	SEG/QUA 14H20 TER/QUI 09H 09H45 10H 14H30 15H15 17H
ATIVIDADES ESPORTIVAS GR LUTAS FUTEBOL	35,00	40,00	45,00	SIQUEIRA	SOCORRO
				GR TER/QUI 09H 10H 13H 14H 15H 16H MUAI THAY QUA/SEX 16H 17H 19H JIU JITSU SEG/QUI 16H 17H 19H	GR SEG/QUA 09H 10H 13H30 14H30 FUTEBOL SEG/QUA 16H
CORRIDA	30,00	40,00	45,00	ATALAIA	SOCORRO
				CORRIDA TER/QUI 06H SEG/QUA 19H	CORRIDA TER/QUI 06H

VOLEI DE PRAIA	ISENTO PARA MATRICULADOS EM QUALQUER MODALIDADE DA ACADEMIA	ATALAIA
AVALIAÇÃO FUNCIONAL	QUA 20H	
	GRATUITO PARA INSCRITOS NAS ATIVIDADES. AGENDAMENTO COM OS PROFESSORES.	