



GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

SERVIÇOS DE ACADEMIA - 2012



FITNESS - FEVEREIRO

A partir do dia 01/02 até 01/03

TABELA DE VALORES		
HORÁRIO LIVRE PARA SÓCIOS		
Fitness AP/MV	R\$ 74,00	
Fitness (Não associados)	R\$ 142,00	
TABELA DE VALORES PARA AS MODALIDADES		
AULAS/SEM	Associados	Ñ associados
	2x	2x
(Hatha) Yoga	R\$ 82,00	R\$ 140,00
+ 45 anos MV	R\$ 66,00	R\$ 139,00

Sala de Fitness - Sede AP					
Hora / Dia	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
09:00 > 10:00		Local Carolina		Local Carolina	
11:00 > 12:00					
*14:00 > 15:00	Body Pump Eliane	GAP Eliane	Body Pump Eliane	GAP Eliane	Body Pump Eliane
*15:00 > 15:40	Power Jump Eliane	Power Jump Eliane	Power Jump Eliane	Power Jump Eliane	Power Jump Eliane
*16:00 > 17:00		Alongamento Eliane		Alongamento Eliane	
17:00 > 18:00	Circ. Funcional Carolina	Local Carolina	Circ. Funcional Carolina	Local Carolina	Alongamento Carolina
18:00 > 19:00	Local Carolina	Jump Carolina	Local Carolina	Jump Carolina	Local Carolina
19:00 > 20:00	Circuito/Local Carolina		Circuito/Local Carolina		Circuito/Local Carolina
20:00 > 21:00	Pilates Solo Leonardo	Pilates Solo Leonardo	Pilates Solo Leonardo	Pilates Solo Leonardo	Pilates Solo Leonardo

* Horários disponíveis para não associados

Sala de Fitness - Sede MV					
Hora / Dia	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
07:30 > 09:00		Gin + 45 anos Adalgisa		Gin + 45 anos Adalgisa	
09:00 > 10:30		Gin + 45 anos Adalgisa		Gin + 45 anos Adalgisa	



GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

SERVIÇOS DE ACADEMIA - 2012



Sala de Fitness - Sede AP					
Hora / Dia	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
10:00 > 11:00		(Hatha) Yoga Heloiza		(Hatha) Yoga Heloiza	