

ACADEMIA

MUSCULAÇÃO

MUSCULAÇÃO LIVRE

SEGUNDA A SEXTA	6h às 22h (entrada até as 21h30)
SÁBADO	8h às 14h

MUSCULAÇÃO GRATUITA

Limite de acesso: No máximo 3x por semana	
SEGUNDA A SEXTA	9h às 17h
SÁBADO	8h às 12h

VALORES

MUSCULAÇÃO RESTRITA: R\$ 53,00
MUSCULAÇÃO LIVRE: R\$ 82,00
GINÁSTICA: R\$ 77,00
GINÁSTICA + MUSCULAÇÃO :R\$ 123,00
GINÁSTICAS 8H/12H: R\$ 25,00
TAXA DE ANUIDADE: R\$ 72,00

ATIVIDADES

AEROLOCAL: atividade realizada em circuito, com estações de exercícios localizados utilizando caneleiras, halteres, jump, etc. Com tempo limitado em cada uma das estações

ALONGAMENTO: modalidade que tem como proposta o alongamento e relaxamento da musculatura, melhora da postura e diminuição de dores corporais através de exercícios de alongamento com ou sem materiais.

GAP: (Glúteo, Abdômen e Perna) – Nesta aula são realizados diferentes exercícios que visam a melhora da resistência renal, coordenação motora, ritmo, equilíbrio, força e tonificação.

JUMP: Aula que tem por objetivo o condicionamento cardiovascular através de movimentos coreografados e realizados em cima de um mini-tranpolim.

ALONGAMENTO

SEG / QUA / SEX	8h	Prof. Karen
	9h (Gratuito)	
	10h (Gratuito)	
TER / QUI	12h	Prof. Tatiana
	8h	
	10h (Gratuito)	
	11h (Gratuito)	
	15h	Prof. Martina
GAP		
SEG / QUA / SEX	11h (Gratuito)	Prof. Karen
AEROLOCAL		
TER / QUI	8h	Prof. Karen
	9h (Gratuito)	Prof. Karen
JUMP		
TER / QUI	12h	Prof. Karen

*Necessário verificar a disponibilidade de vagas por horário

✉ esportes@gngaicho.com.br ☎ (51) 3230.3029 / 3230.3030

f [gremionautico.gaucho](https://www.facebook.com/gremionautico.gaucho) @ [gngaicho](https://www.instagram.com/gngaicho) www.gngaicho.com.br

