

ACADEMIA - POÇO

- **Avaliação físico-funcional**

Agendamento – Segunda a sábado

- **Musculação**

Segunda a sexta

Horários: 6h às 10h30 | 12h às 15h30 | 16h às 21h

- **Ginástica (jump e step)**

Segunda / Quarta / Sexta

Horário: 18h

Terça / Quinta

Horário: 16h

- **Treinamento funcional**

Segunda / Quarta / Sexta

Horário: 6h

- **Mat Pilates**

Segunda e quarta

Horários: 7h | 8h | 17h ou 19h

Terça e quinta

Horários: 17h ou 19

- **Ginástica para idosos**

Terça e quinta | Quarta e Sexta

Horários: 13h | 13h40 ou 14h20

Mais informações: **2123-2419**