


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Alongamento Fast 15 min.   	Alongamento Fast 15 min.  	Alongamento Fast 15 min.  	Alongamento Fast 15 min.  	Alongamento Fast 15 min.  
9h	Abdomen Fast 15 min.   	Abdomen Fast 15 min.   	Abdomen Fast 15 min.   	Abdomen Fast 15 min.   	Abdomen Fast 15 min.   
16h15		Abdomen Fast 15 min.   		Abdomen Fast 15 min.   	
18h		Abdomen Fast 15 min.   		Abdomen Fast 15 min.   	

Para associados com idade igual ou superior a 14 anos

O que é? - Exercícios abdominais combinados em séries variadas realizadas na sala de musculação durante 15 minutos.
Objetivo - Desenvolver as porções deste grupo muscular.

Musculação

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h00 às 22h00	Musculação   	Musculação   	Musculação   	Musculação   	Musculação   
06h00 às 19h00	SÁBADO Musculação   		DOMINGO E FERIADO Musculação   		

Para associados com idade igual ou superior a 14 anos

O que é? - Exercícios com ou sem uso de aparelhos.

Objetivo - Melhorar o condicionamento físico, promover hipertrofia muscular, definição muscular, redução de gordura corporal, prescrição médica (reabilitação), convívio social, entre outros relacionados.

SIMBOLOGIA



Pratique Atividade Física Regularmente

Grade sujeita a alterações no decorrer do período. - Revisada em 14/5/2010