



AMÉRICA
CARATINGA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

ACADEMIA

Segunda-feira

06:00 às 11:00 h

15:00 às 21:00 h

Terça à Sexta

06:00 às 11:00 h

15:00 às 21:00 h

Sábado

07:00 às 11:00 h

Domingo e feriado

FECHADO

- *Para participar de qualquer atividade física, o associado deverá apresentar atestado médico **apto a praticar atividade física.***

ACADEMIA



**AMÉRICA
CARATINGA**

ATIVIDADES COLETIVAS NA ACADEMIA

Obrigatório apresentar atestado médico

TERÇA E QUINTA

MANHÃ

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	Professor (a)
07:00 às 07:50 h	HIT BOX / STEP / ALONGAMENTO	A partir de 16 anos	Yhasmin
08:00 às 08:50 h	FUNCIONAL 3ª IDADE	-----	Geovane
09:00 às 10:00 h	BALET	Crianças de 04 à 08 anos	Tamara

TARDE / NOITE

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	Professor (a)
16:00 às 17:00 h	JAZZ	Crianças de 08 à 10 anos	Tamara
17:00 às 17:30 h	FUNCIONAL KIDS	Crianças de 05 à 07 anos	Geovane
17:30 às 18:00 h	FUNCIONAL KIDS	Crianças de 08 à 11 anos	Geovane
18:30 às 19:20 h	SPINNING	A partir de 16 anos	Da Paz
19:30 às 20:30	DANCE	A partir de 16 anos	Raniele

*Antes de freqüentar a academia o associado deverá apresentar atestado médico **apto a praticar atividade física.***



**AMÉRICA
CARATINGA**

ATIVIDADES COLETIVAS NA ACADEMIA

Obrigatório apresentar atestado médico

QUARTA E SEXTA

MANHÃ

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	Professor (a)
07:00 às 08:00 h	TREINA. FUNCIONAL	A partir de 16 anos	André
09:00 às 09:30 h	FUNCIONAL KIDS	Crianças de 08 á 11 anos	Da Paz
09:30 às 10:00 h	FUNCIONAL KIDS	Crianças de 05 á 07 anos	Da Paz

TARDE / NOITE

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	Professor (a)
16:00 às 16:50 h	SPINNING	A partir de 16 anos	Da Paz
18:00 às 18:50 h	JUMP	A partir de 16 anos	Geovane
SEGUNDA E QUARTA-FEIRA	FIT DANCE	A partir de 16 anos	Jonatan
SEXTA-FEIRA 19:00 às 19:50 h	ALONGAMENTO	A partir de 16 anos	Pedro

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	NÍVEL
08:00 às 09:00 h	TREINA. FUNCIONAL	A partir de 16 anos	André

- *Antes de freqüentar a academia o associado deverá apresentar atestado médico **apto a praticar atividade física.***



**AMÉRICA
CARATINGA**

ATIVIDADES COLETIVAS NA ACADEMIA

Obrigatório apresentar atestado médico

TERÇA / QUARTA / QUINTA

MANHÃ

HORÁRIO	ATIVIDADE	IDADE	Professor (a)
08:00 às 09:00 h	FUNCIONAL / MELHOR IDADE	-----	GIOVANI