

ACADEMIA DE FITNESS

MAPA DE AULAS LIVRES

(AS ATIVIDADES OFERECIDAS PODERÃO SOFRER ALTERAÇÃO DE HORÁRIO, DESIGNAÇÃO OU TÉCNICO DURANTE O ANO LETIVO)

| 2ª FEIRA        | 3ª FEIRA         | 4ª FEIRA         | 5ª FEIRA         | 6ª FEIRA      | SÁBADO |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|---------------|--------|
| PILATES         | TOTAL FITNESS    | PILATES          | GAP              | CYCLING       |        |
| 8:00 - 9:00     | 8:00 - 8:45      | 8:00 - 9:00      | 8:00 - 8:45      | 8:00 - 8:45   |        |
| CYCLING         | GAP              | FAT BURN ZONE 30 | TOTAL FITNESS    | ACTIVE YOGA   |        |
| 9:00 - 9:45     | 8:45 - 9:30      | 9:00 - 9:30      | 8:45 - 9:30      | 8:45 - 9:30   |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
| AEROBICS Xpress | FAT BURN ZONE 30 | CYCLE Xpress     | POWER STEP       | PILATES       |        |
| 12:30 - 13:00   | 12:30 - 13:00    | 12:30 - 13:00    | 12:30 - 13:00    | 12:30 - 13:30 |        |
| PUMP Xpress     | PILATES SMART    | GAP Xpress       | LOCAL Xpress     |               |        |
| 13:00 - 13:30   | 13:00 - 13:30    | 13:00 - 13:30    | 13:00 - 13:30    |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |
| ACTIVE YOGA     | PUMP             | PILATES          | FAT BURN ZONE 45 |               |        |
| 18:15 - 19:00   | 18:15 - 19:00    | 18:00 - 19:00    | 18:15 - 19:00    |               |        |
| CYCLING         | FAT BURN ZONE 45 | AEROBICS         | ACTIVE YOGA      |               |        |
| 19:00 - 19:45   | 19:00 - 19:45    | 19:00 - 19:45    | 19:00 - 19:45    |               |        |
|                 |                  |                  |                  |               |        |



| Classificação da Intensidade e Esforço nas nossas Aulas de Fitness |               |                             |                                  |                                                    |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Nível                                                              | Intensidade   | Percepção do Esforço (0–10) | Capacidade de Fala               | Características                                    | Aulas                                           |
| 1 Leve                                                             | Baixa         | 1–3                         | Fala normal, sem esforço         | Ativação leve, ideal para iniciantes e recuperação | Active Yoga, Pilates Smart                      |
| 2 Moderada                                                         | Média         | 4–5                         | Conversa com pausas              | Aceleração leve da respiração, esforço sustentável | Pilates, Total Fitness, GAP, Localizada, CORE   |
| 3 Moderada - Alta                                                  | Média - Alta  | 6–7                         | Fala com esforço                 | Transpiração começa, foco em resistência           | Fat Burn Circuit, Cycling, Aerobics, Power Step |
| 4 Alta                                                             | Intensa       | 8–9                         | Fala difícil (palavras isoladas) | Respiração ofegante, esforço intenso               | -                                               |
| 5 Máxima                                                           | Muito Intensa | 10                          | Não consegue falar               | Esforço total, só para alunos avançados            | -                                               |

HORÁRIO SALA DE EXERCÍCIO

2ª A 6ª FEIRA - DAS 7h30 ÀS 14h00 E DAS 15h30 ÀS 20h30

SÁBADOS - DAS 9h30 ÀS 12h30

HORÁRIO TOTAL - 7h30 ÀS 20h30

HORÁRIO HAPPY HOUR - 7h30 ÀS 17h30

