

Manhã	2º	3º	4º	5º	6º
07:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)		Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)		
07:45		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)	
08:00	Localizada 45' (Sala Ginástica)		Localizada 45' (Sala Ginástica )		Localizada / ABS 45' (Sala Ginástica)
08:15		GAP 45' (Sala Ginástica)		GAP 45' (Sala Ginástica)	
08:45	Aeromix 45' (Sala Ginástica)		Funcional Dance 45' (Sala Ginástica)		
09:00		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)	
09:30	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)	
10:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)				
<b>Tarde</b>					
12:15		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)	
14:00		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)	
15:00		Maturidade 60' (Sala Ginástica)		Maturidade 60' (Sala Ginástica)	
<b>Noite</b>					
18:00		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)	
18:30	Ritmos Latinos 30' (Sala Bolão)	Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)	
19:00	Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Bolão)	Ritmos Dance 45' (Sala Ginástica)	Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Bolão)	Ritmos Dance 45' (Sala Ginástica)	
19:30	Ensaio Grupo de Dança (Sala Bolão) 60'		Ensaio Grupo de Dança (Sala Bolão) 60'		
20:00		Ensaio Grupo de Dança (Sala Ginástica) 60'			

Manhã	2º	3º	4º	5º	6º
07:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)		Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)		
07:45		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)	
08:00	Localizada 45' (Sala Ginástica)		Localizada 45' (Sala Ginástica )		Localizada / ABS 45' (Sala Ginástica)
08:15		GAP 45' (Sala Ginástica)		GAP 45' (Sala Ginástica)	
08:45	Aeromix 45' (Sala Ginástica)		Funcional Dance 45' (Sala Ginástica)		
09:00		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)	
09:30	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)	Maturidade 60' (Sala Ginástica)	Dança Maturidade 45' (Sala Ginástica)	
10:30	Mat Pilates 30' (Sala Ginástica)				
<b>Tarde</b>					
12:15		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)	
14:00		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)		Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Ginástica)	
15:00		Maturidade 60' (Sala Ginástica)		Maturidade 60' (Sala Ginástica)	
<b>Noite</b>					
18:00		Jump 30' (Sala Ginástica)		Jump 30' (Sala Ginástica)	
18:30	Ritmos Latinos 30' (Sala Bolão)	Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)		Treinamento Funcional 30' (Sala Ginástica)	
19:00	Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Bolão)	Ritmos Dance 45' (Sala Ginástica)	Alongamento e Consciência Corporal 30' (Sala Bolão)	Ritmos Dance 45' (Sala Ginástica)	
19:30	Ensaio Grupo de Dança (Sala Bolão) 60'		Ensaio Grupo de Dança (Sala Bolão) 60'		
20:00		Ensaio Grupo de Dança (Sala Ginástica) 60'			

## ACADEMIA LTC

VALORES	SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
ACADEMIA LIVRE	R\$ 90,00	R\$ 180,00
MUSCULAÇÃO LIVRE	R\$ 60,00	R\$ 150,00
DANÇA + FITNESS	R\$ 75,00	R\$ 165,00
MATURIDADE ATIVA(+60 ANOS)	R\$ 40,00	R\$ 130,00
MUSCULAÇÃO COMPANY ANUAL		R\$ 85,00
<b>PAGAMENTO ATÉ O DIA 5 DE CADA MES DESCONTO DE R\$ 10,00</b>		
VALORES	CARTEIRA	AVALIAÇÃO FÍSICA
SÓCIOS	R\$ 15,00	R\$ 25,00
NÃO SOCIOS	R\$ 25,00	R\$ 35,00
<b>*NÃO INCIDE DESCONTO SOBRE O VALOR DAS CARTEIRAS SOCIAIS E AVALIAÇÃO FÍSICA</b>		
<b>ACADEMIA LIVRE</b> – Todas as modalidades incluídas: Musculação Livre, Danças + Fitness, Maturidade Ativa + Corrida.		
<b>MUSCULAÇÃO LIVRE</b> – <b>SOMENTE MUSCULAÇÃO</b> de 2ª à 6ª das 6h às 23h e Sab das 9h às 15h. <b>DANÇA + FITNESS</b> – Todas as Ginásticas , mais as Danças .		
<b>MATURIDADE ATIVA</b> – Todas as Ginásticas e Danças mais a musculação.		
<b>MUSCULAÇÃO COMPANY</b> – Plano Empresarial Anual		

### RECOMENDAÇÕES PARA INSCRIÇÃO NA ACADEMIA

Trazer toalha para utilização dos aparelhos de musculação;  
Trazer cadeado caso haja necessidade de utilização de armário;  
Inscrição e Pagamento somente na Secretaria Administrativa durante horário de atendimento.

**AULA EXPERIMENTAL DE GINÁSTICAS E DANÇAS - AGENDAR COM ANTECEDÊNCIA DE SEGUNDA A SEXTA ATÉ AS 20hs NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA**

Lindóia Tênis Clube - Telefone: (51) 3017-4422 – [secretariaadministrativa@lindoiatc.com.br](mailto:secretariaadministrativa@lindoiatc.com.br)

## ACADEMIA LTC

VALORES	SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
ACADEMIA LIVRE	R\$ 90,00	R\$ 180,00
MUSCULAÇÃO LIVRE	R\$ 60,00	R\$ 150,00
DANÇA + FITNESS	R\$ 75,00	R\$ 165,00
MATURIDADE ATIVA(+60 ANOS)	R\$ 40,00	R\$ 130,00
MUSCULAÇÃO COMPANY ANUAL		R\$ 85,00
<b>PAGAMENTO ATÉ O DIA 5 DE CADA MES DESCONTO DE R\$ 10,00</b>		
VALORES	CARTEIRA	AVALIAÇÃO FÍSICA
SÓCIOS	R\$ 15,00	R\$ 25,00
NÃO SOCIOS	R\$ 25,00	R\$ 35,00
<b>*NÃO INCIDE DESCONTO SOBRE O VALOR DAS CARTEIRAS SOCIAIS E AVALIAÇÃO FÍSICA</b>		
<b>ACADEMIA LIVRE</b> – Todas as modalidades incluídas: Musculação Livre, Danças + Fitness, Maturidade Ativa + Corrida.		
<b>MUSCULAÇÃO LIVRE</b> – <b>SOMENTE MUSCULAÇÃO</b> de 2ª à 6ª das 6h às 23h e Sab das 9h às 15h. <b>DANÇA + FITNESS</b> – Todas as Ginásticas , mais as Danças .		
<b>MATURIDADE ATIVA</b> – Todas as Ginásticas e Danças mais a musculação.		
<b>MUSCULAÇÃO COMPANY</b> – Plano Empresarial Anual		

### RECOMENDAÇÕES PARA INSCRIÇÃO NA ACADEMIA

Trazer toalha para utilização dos aparelhos de musculação;  
Trazer cadeado caso haja necessidade de utilização de armário;  
Inscrição e Pagamento somente na Secretaria Administrativa durante horário de atendimento.

**AULA EXPERIMENTAL DE GINÁSTICAS E DANÇAS - AGENDAR COM ANTECEDÊNCIA DE SEGUNDA A SEXTA ATÉ AS 20hs NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA**

Lindóia Tênis Clube - Telefone: (51) 3017-4422 – [secretariaadministrativa@lindoiatc.com.br](mailto:secretariaadministrativa@lindoiatc.com.br)