

PLANO DE ATIVIDADES MAIO 2022

AULAS EM ESTÚDIO



Siga-nos nas Redes Sociais
 Instagram: [tonik.sacavem](https://www.instagram.com/tonik.sacavem) Facebook: [Tonik Health Club](https://www.facebook.com/TonikHealthClub)

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H45			PILATES (60´) Anabela EST.1				
09H00	PERFORMANCE (45´) David EST.1						
09H30		YOGA (60´) Joana Gião EST.1		YOGA (60´) Joana Gião EST.1	LOCALIZADA (45´) David/Anabela EST.1		
10H00						INDOOR CYCLE (60´) Anabela EST.CYCLE	
11H00						LOCALIZADA (45´) Anabela EST.1	
13H00	MASTER PUMP(40´) David EST.1	INDOOR CYCLE (45´) David EST.CYCLE	TRX TONIK (45´) David EST.3	INDOOR CYCLE (45´) David EST.CYCLE	STRETCHING (20´) David EST.1		
13H00					CCT CLUBE CORRIDA TONIK 13H OUTDOOR		
14H00		PILATES CLINICO(45´) Vanda EST.1		PILATES CLINICO(45´) Vanda EST.1			
18H00	FUNCIONAL KIDS 5-7 ANOS EST.3	PILATES CLINICO(45´) Vanda EST. 1	FUNCIONAL JUNIOR 8-13 ANOS EST.1	PILATES CLINICO(45´) Vanda EST.1	MASTER PUMP(45´) Paulo EST.1		
18H15	ABS/LEG EXPRESS(45´) David EST.1	JUDO KIDS Ana Sena EST.3		Judo KIDS Ana Sena EST.3	BALLET KIDS Inês Marques EST.3		
18H35	FUNCIONAL KIDS 3-4 ANOS EST.3		MASTER PUMP(45´) Paulo EST.1				
18H45		POWER 30´ ZUMBA 40´ Elidia EST.1		POWER 30´ ZUMBA 40´ Elidia EST.1			
19H00	INDOOR CYCLE (60´) David EST.CYCLE				DANÇA CRIATIVA Inês Marques EST.1		
19H20		SPINNING (60´) Ana Sena EST.CYCLE	INDOOR CYCLE (45´) Paulo EST.CYCLE	SPINNING (60´) Ana Sena EST.CYCLE			
19H15		PILATES (45´) Anabela EST.3		PILATES (45´) Anabela EST.3			
19H30	KICKBOXING Ricardo Est.3		KICKBOXING Ricardo EST.3		KICKBOXING RICARDO EST.3		
20H00	YOGA (60´) Joana Gião EST.1		YOGA (60´) Joana Gião EST.1				

- KIDS - TURMA ■
- KIDS - Aula Aberta ■
- FORÇA ■
- GARDIO ■
- CORPO E MENTE ■
- CURSO PILATES CLINICO ■
- CURSO KICKBOXING/CAPOEIRA ■

APLICAÇÃO TONIK

DESCARREGUE JÁ

IOS

ANDROID



PLANO DE ATIVIDADES – JUNHO 2022

PISCINA

TONIK
Life, family & fun

HORAS	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				SÁBADO				DOMINGO			
	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4
08H45	HIDROTURMA (40´) RITA				HIDROGINÁSTICA (40´)				HIDROTURMA (40´)				HIDROGINÁSTICA (40´)				HIDROTURMA (40´) ANABELA											
08H50																	HIDROFITNESS ANABELA				HIDROFITNESS							
09H35					MAMÃ COELHA HUGO																BEBÉS 6-36 meses HUGO		AMA1 3-4 anos BERNARDO		AMA1 3-4 anos		BEBÉS 6-36 meses	
10H15																					BEBÉS 6-36 meses HUGO		AMA1 3-4 anos BERNARDO		AMA 2 4-6 anos		AMA 1 4-6 anos	
10H30	HIDROGINÁSTICA (40´) RITA				HIDROGINÁSTICA (40´)				HIDROGINÁSTICA(40´)				HIDROGINÁSTICA (40´)				HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO											
11H00																					AMA 1 4-5 anos HUGO		AMA 1 5-8 anos BERNARDO		AMA1/2 7-12 anos		NIVEL 1 6-12 anos	
11H40																					AMA 2 8-12 anos HUGO		AMA2/ Nível 1 5-12 anos BERNARDO		Iniciação +12a e adultos		Nível 2 8-12 anos	
12H20																					AMA 1 e 2 12+ e Adultos HUGO		N2/3 12+ e adultos BERNARDO		Nível 1 +12a e adultos		N2/3 +12a e adultos	
12H20																					PISTA LIVRE CONDICIONADA 12h20 às 13h				HORÁRIO SEM PISTA LIVRE			
14H30	HIDROTURMA (40´) RITA								HIDROTURMA (40´) RITA								HIDROTURMA (40´) RITA											
15H30	HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO/RITA				HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO				HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO/RITA				HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO				HIDROGINÁSTICA (40´) HUGO											
16H15																												
17H50	AMA 1 3-4 anos HUGO		AMA 1 5-7 anos BERNARDO		AMA 1 e 2 6-12 anos HUGO		NÍVEIS 1 a 2 6-12 anos BERNARDO		AMA 1 3-4 anos HUGO		AMA 1 5-7 anos RITA		AMA 1 e 2 6-12 anos RITA		NÍVEIS 1 a 2 6-12 anos BERNARDO		AMA 1 3-4 anos HUGO		AMA 1 5-7 anos									
18H35	AMA 1 e 2 8-15 anos HUGO		NÍVEIS 1 a 3 8-15 anos BERNARDO		BEBÉS 6-36 meses HUGO		AMA 1 e 2 3-5 anos RITA/BERNARDO		AMA 1 e 2 8-15 anos HUGO		NÍVEIS 1 a 3 8-15 anos RITA		BEBÉS 6-36 meses HUGO		AMA 1 e 2 3-5 anos HUGO / BERNARDO		AMA 1 e 2 8-15 anos HUGO		NÍVEIS 1 a 3 8-15 anos									
18H35	KLASS BERNARDO								KLASS RITA								COMPETIÇÃO											
19H20	NÍVEIS 2 e 3 +12 / Adultos RITA		COMPETIÇÃO BERNARDO		AMA 1 a N1 +12 / Adultos HUGO		AMA 1 a N1 6-12 anos BERNARDO		NÍVEIS 2 e 3 +12 / Adultos RITA		COMPETIÇÃO RITA		AMA 1 a N1 +12 / Adultos RITA		AMA 1 a N1 6-12 anos BERNARDO													
20H10	AQUAFITNESS (40´) RITA				AQUAFITNESS (40´) ANABELA								AQUAFITNESS (40´) ANABELA															
Horario De Pista Livre	MANHÃ- 08H-08H45: 11H15-14H30 TARDE- 16H15-17H50 NOITE- PISTA LIVRE CONDICIONADA 20H-21H30				MANHÃ- 08H-08H45: 11H15-15H30 TARDE- 16H15-17H50 NOITE- PISTA LIVRE CONDICIONADA 20H-21H30				MANHÃ- 08H-08H45:09H15-10H30:11H15-14H30 TARDE- 16H15-17H50 NOITE- 20H-21H30				MANHÃ- 08H-08H45: 11H15-15H30 TARDE- 16H15-17H50 NOITE- PISTA LIVRE CONDICIONADA 20H-21H30				MANHÃ- 08H-08H45:09H15-10H30:11H15-14H30 TARDE- 16H15-17H50 NOITE- 19H20-21H30											

- HIDROTURMA
- HIDROGINÁSTICA
- BEBÉS
- Pinguins-AMA 1
- Castores-AMA 2
- Focas-NIVEL 1
- Golfinhos-NIVEL 2
- Tubarões-NIVEL 3
- GOLÉGIOS