



# PROGRAMAÇÃO ADULTO DE 14 A 31 DE JANEIRO

| DATA                                  | HORA                       | ATIVIDADE   | LOCAL   |
|---------------------------------------|----------------------------|---|---|
| <b>Dia 17 / Sáb.</b><br>Dia 17 / Sáb. | <b>9h30</b><br>10h30       | <b>PILATES SOLO</b><br>DANÇA CIGANA               | <b>Praça Academia</b><br>Praça Academia         |
| <b>Dia 18 / Dom.</b><br>Dia 18 / Dom. | <b>9h30</b><br>10h         | <b>ABDOMINAL</b><br>TREINAMENTO FUNCIONA          | <b>Praça Academia</b><br>Praça Academia         |
| <b>Dia 18 / Dom.</b><br>Dia 18 / Dom. | <b>10h30</b><br>11h        | <b>ALONGAMENTO</b><br>RITMOS                      | <b>Praça Academia</b><br>Praça Academia         |
| Dia 24 / Sáb.                         | 9h30                       | CICLISMO INDOOR                                   | Praça Academia                                  |
| <b>Dia 24 / Sáb.</b><br>Dia 24 / Sáb. | <b>10h30</b><br>14h ÀS 16H | <b>CICLISMO INDOOR</b><br>CLÍNICA DE BEACH TENNIS | <b>Praça Academia</b><br>Quadra de Beach tennis |
| <b>Dia 25 / Dom.</b><br>Dia 25 / Dom. | <b>9h30</b><br>10h30       | <b>YOGA</b><br>MEDITAÇÃO AMPLIFICADA              | <b>Praça Academia</b><br>Praça Academia         |
| Dia 31 / Sáb.                         | 11h                        | HIDROGINÁSTICA                                    | Piscina da Pérgula                              |



**ATIVIDADES AO AR LIVRE PODERÃO  
SER CANCELADAS EM CASO DE CHUVA.**

Informações: ☎ 3516-8321 📞 99767-9970 🌐 [www.pic-clube.com.br](http://www.pic-clube.com.br)