PIC Verão RESORT 2026

PROGRAMAÇÃO ADULTO

PIC 65 anos

DE 01 DE FEVEREIRO A 01 A MARÇO

DATA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL
Dia 01 / Dom.	**9h30 às 13h30**	**QUICK MASSAGE**	**Praça Academia**
Dia 01 / Dom.	9h30	LOCALIZADA	Praça Academia
Dia 01 / Dom.	**10h30**	**ABDOMINAL**	**Praça Academia**
Dia 01 / Dom.	11h	ALONGAMENTO	Praça Academia
Dia 07 / Sáb.	**9h30**	**ABDOMINAL**	**Praça Academia**
Dia 07 / Sáb.	10h	TREINAMENTO FUNCIONAL	Praça Academia
Dia 07 / Sáb.	**10h30**	**ALONGAMENTO**	**Praça Academia**
Dia 07 / Sáb.	11h15	HIDROGINÁSTICA	Piscina da Pérgula
Dia 08 / Dom.	**9h30**	**ALONGAMENTO**	**Praça Academia**
Dia 08 / Dom.	10h	LOCALIZADA	Praça Academia
Dia 08 / Dom.	**10h30**	**ABDOMINAL**	**Praça Academia**
Dia 08 / Dom.	11h15	RITMOS	Palco
Dia 21 / Sáb.	**9h30**	**CICLISMO INDOOR**	**Praça Academia**
Dia 21/ Sáb.	10h30	CICLISMO INDOOR	Praça Academia
Dia 22 / Dom.	**11h15**	**RITMOS**	**PALCO**
Dia 28 / Sáb.	**9h30**	**PILATES SOLO**	**Praça Academia**
Dia 28/ Sáb.	10h30	DANÇA CIGANA	Praça Academia
Dia 01 / Dom.	**9h30 às 13h30**	**QUICK MASSAGE**	**Praça Academia**
Dia 01 / Dom.	9h30	YOGA	Praça Academia
Dia 01 / Dom.	**10h45**	**MEDITAÇÃO AMPLIFICADA**	**Praça Academia**

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

Informações: ✆ 3516-8321 99767-9970 www.pic-clube.com.br