

# TÊNIS CLUBE DE CAMPINAS

## PROGRAMAÇÃO ACADEMIA - 2023



**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO ACADEMIA:**  
2ª A 6ª DAS 6H00 ÀS 22H00 / SÁBADO DAS 8H00 ÀS 16H00 / DOMINGO E FERIADO DAS 8H00 ÀS 14H00

FISIOTERAPIA: INFORMAÇÕES E AGENDAMENTO NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA / TEL: (19) 3721-6882

**PROGRAMAÇÃO SUJEITA A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO**

AULA	DIA	HORÁRIO	LOCAL
ABDOMINAL	2ª e 4ª	15h00 às 15h30	Sala 1
		18h30 às 19h00	Sala 1
	6ª	17h30 às 18h00	Sala 1

ALONGAMENTO	2ª e 4ª	15h30 às 16h00	Sala 1
	2ª, 4ª e 6ª	9h00 às 9h30	Sala 1
	3ª e 5ª	8h00 às 8h45	Sala 2
		11h45 às 12h15	Sala 1
	3ª e 5ª	20h00 às 20h45	Sala 1
	6ª	16h00 às 16h45	Sala 1
Sábado	12h00 às 12h45	Sala 2	

BALLET ADULTO	3ª e 5ª	19h00 às 20h30	Sala 2
---------------	---------	----------------	--------

BOXE	2ª, 4ª e 6ª	18h30 às 20h00	Sala 2
	3ª e 5ª	17h00 às 18h00	Sala 2

CIRCUITO FUNCIONAL	2ª, 4ª e 6ª	8h15 às 9h00	Sala 2
--------------------	-------------	--------------	--------

CORE	3ª e 5ª	9h30 às 10h00	Sala 1
------	---------	---------------	--------

FUNCIONAL CLASS	3ª e 5ª	7h00 às 7h45	Sala 1
-----------------	---------	--------------	--------

GAP	3ª e 5ª	15h30 às 16h15	Sala 1
-----	---------	----------------	--------

GLÚTEO	2ª e 4ª	18h00 às 18h30	Sala 1
--------	---------	----------------	--------

JAZZ	2ª e 4ª	16h30 às 18h00	Sala 2
------	---------	----------------	--------

LOCAL	2ª, 4ª e 6ª	8h15 às 9h00	Sala 1
	2ª e 4ª	16h00 às 16h45	Sala 1
	3ª e 5ª	10h00 às 10h45	Sala 1
	Sábado	10h00 às 10h45	Sala 2

AULA	DIA	HORÁRIO	LOCAL
MAROMBA	2ª e 4ª	19h00 às 19h45	Sala 1
	6ª	18h00 às 18h45	Sala 1

MOBILIDADE	3ª e 5ª	9h00 às 9h30	Sala 1
		15h00 às 15h30	

PILATES SOLO	2ª, 4ª e 6ª	7h00 às 7h45	Sala 2
		10h30 às 11h15	Sala 2
		11h15 às 12h00	Sala 2
	2ª e 4ª	20h00 às 20h45	Sala 2
	4ª	14h15 às 15h00	Sala 1
	3ª e 5ª	18h15 às 19h00	Sala 2

POWER FIT	3ª e 5ª	18h00 às 18h45	Sala 1
-----------	---------	----------------	--------

RITMOS	2ª e 4ª	8h30 às 9h15	Externo (Inic.)
		9h30 às 10h15	Externo (Avanç.)
	3ª e 5ª	17h00 às 17h45	Sala 1

RUN TCC	2ª, 4ª e 6ª	7h00 às 8h00	-
	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	Externo

SPINNING	2ª, 4ª e 6ª	7h00 às 7h45	Sala 1
	2ª e 4ª	20h00 às 20h45	Sala 1
	3ª e 5ª	08h00 às 08h45	Sala 1
		11h00 às 11h45	Sala 1
		16h15 às 17h00	Sala 1
		19h15 às 20h00	Sala 1
	Sábado	09h00 às 09h45	Sala 1
		11h00 às 11h45	Sala 1

YOGA	2ª e 4ª	19h00 às 20h00	Salão Social
	2ª, 4ª e 6ª	11h00 às 12h00	Sala 2
	2ª e 4ª	17h00 às 18h00	Sala 1
	3ª e 5ª	7h00 às 8h00	Sala 2

ZUMBA	2ª, 4ª e 6ª	9h15 às 10h00	Sala 2
-------	-------------	---------------	--------