



CONVÊNIO JOCKEY CLUB – ACADEMIA GÁVEA GYM

Veja alguns dos benefícios da Atividade Física em nosso organismo:

Perda de peso e da porcentagem de gordura corporal

Redução da pressão arterial em repouso

Melhora do diabetes

Diminuição do colesterol total e aumento do HDL, o "colesterol bom".

Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia na recuperação da autoestima, há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

Pensando em facilitar todos estes benefícios a você, colaborador do Jockey Club Gávea, fechamos convênio com a academia GÁVEA GYM, em que ofereceremos um desconto exclusivo.

A academia é situada à **Praça Santos Dumont, 62 A, Baixo Gávea.**

Totalmente climatizada, oferece um quadro de atividades amplo: ginástica localizada, Bike indoor, musculação, GAP, alongamento, dentre outras, tudo em um só pacote.

(As únicas atividades não incluídas são o Jiu Jitsu, o Aikidô e o Pilates).

Quadro de horários:



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	STEP/LOCAL		STEP		LOCAL	
07:00	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	
			AIKIDO		AIKIDO	
07:30		JIU JITSU		JIU JITSU		
07:45		ABDOMEN***		ABDOMEN***		
	BIKE INDOOR	LOCAL	BIKE INDOOR	LOCAL	BIKE INDOOR	
08:00	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
08:20	LOCAL		LOCAL		STEP/LOCAL	
08:45		ALONGAMENTO***		ALONGAMENTO***		
09:00	MAT PILATES		MAT PILATES			LOCAL
09:20	LOCAL	LOCAL	STEP/LOCAL	LOCAL	LOCAL	
09:30		MAT PILATES		MAT PILATES		
10:00						BIKE INDOOR
10:30	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	
11:00		MEDITAÇÃO		MEDITAÇÃO		JIU JITSU
11:30	ABDOMEN*	LOCAL**	ABDOMEN*	LOCAL**	LOCAL LIGHT*	
11:50	LOCAL LIGHT*		LOCAL LIGHT*		ABDOMEN*	
12:00	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	
12:10	ALONGAMENTO*		ALONGAMENTO*		ALONGAMENTO*	
13:00		ABDOMEN*		ABDOMEN*		
13:20		GLUTEO*		GLUTEO*		
13:40		ALONGAMENTO*		ALONGAMENTO*		
16:30	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	
18:00	JIU JITSU		JIU JITSU			
		MUAY THAI		MUAY THAI	MUAY THAI	
18:10	STEP / LOCAL	LOCAL	STEP	LOCAL	LOCAL	
19:10	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	
19:15	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
19:30	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	
20:15	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR	BIKE INDOOR		
20:20	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
21:15	MUAY THAI	AIKIDO	MUAY THAI	AIKIDO		

*Aulas de 20 minutos. **Aulas de 30 minutos. ***Aulas de 15 minutos.
DE SEGUNDA A SEXTA DE 06:00 ÀS 23:00 / SÁBADOS E FERIADOS DE 09:00 ÀS 13:00 E DE 17:00 ÀS 20:00.

Os valores para funcionários do Jockey são:

Mensal -174,00

De Sol a Sol (entrada restrita das 12h às 17h) – 142,00

Semestral (1 + 5 cheque pré) 167,00

Para a segurança de todos é preciso agendar, no ato da matrícula, a avaliação funcional (82,00).

Contato:

(21) 2274-9719/ 3518-7202

<http://www.gaveagym.com.br/>