

**CIRCUITO**  
**WINDSOR**  
BARRA DA TIJUCA  
**REGULAMENTO**

As atividades são direcionadas para maiores de 12 anos;

As atividades de alta intensidade, como o funcional, não são recomendadas para gestantes, hipertensos e cardíacos. Caso tenha alguma limitação, consulte o professor antes de iniciar qualquer atividade;

Os equipamentos são de uso exclusivo dos hóspedes dentro da área do Circuito Windsor não sendo permitido levar para outra área, mesmo que seja do hotel.

Não se esqueça de levar a sua canga/toalha e sua garrafinha com água!

### GRADE DE ATIVIDADES

Windsor Barra	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
7h às 8h	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
8h às 9h			Yoga		Yoga	Yoga
9h às 10h	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento
7h às 10h	Frescobol   Badminton   Altinha					
Equipamentos para uso dos hóspedes: Badminton, Bola para "altinha", Frescobol e Frisbee						

OBS: Em caso de chuva e/ou ventos fortes, as atividades (yoga, alongamento e funcional) poderão ser transferidas para um dos salões da unidade sem aviso prévio. As demais atividades serão suspensas.