

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Atlântica | Abril | 2018



Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	2	3	4	5	6
Manhã					
07:30	P1 ABS 30		P5 PILATES DE SOLO 30		P1 ABS 30
08:00	P25 CIRCUITO 30		P8 BOTTON 30		P25 CFT 60
08:30	GLÚTEO 30		P25 CIRCUITO AERÓBIO 30		
09:00	P5 ALONG 30		P5 ALONG COM BOLA 30		P5 ALONG 30
Noite					
19:00		P1 ABS 30		P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30	
19:30		P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60		P1 ABS 30	
20:00	ZUMBA 60		RITMOS 60	P12 GAP 30	
20:30		P5 ALONG 30		P5 ALONG 30	

Legenda	<b>Aula Azul</b> Aula de característica predominantemente aeróbia	<b>Aula Azul Escuro</b> Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade	<b>Aula Rosa</b> Aula de característica predominantemente anti-estresse	<b>Aula Verde</b> Aula de característica predominantemente neuromuscular	<b>Aulas especiais</b> em amarelo
---------	--	---	--	---	--------------------------------------

*Na segunda semana de cada mês, o cronograma poderá sofrer alterações.  
Fique atento às mudanças das aulas e dos horários.*



PESSOAS  
SÃO O MAIS  
IMPORTANTE

 ACADEMIAS\_AMS  
 AMS COMPANY

