

# CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Atlântica | Fevereiro | 2019

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	4	5	6	7
Manhã				
07:30	P1 ABS 30		HIIT CARDIO 15	
08:00	P25 CIRCUITO 30		7h45 ALONG 30	
08:15			8h15 GAP 30	
08:30	GLÚTEO 30		8h15 CIRCUITO AERÓBIO 60	
09:00	P5 ALONG 30		P5 ALONG 30	
Noite				
19:00		P1 ABS 30		P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30
19:30				CORE HIIT 30
20:00		P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60		P5 ALONG 30
20:30	ZUMBA 60			

<b>Aula Azul</b> Aula de característica predominantemente <b>aeróbia</b>	<b>Aula Azul Escuro</b> Aula de característica predominantemente <b>aeróbia</b> de alta intensidade	<b>Aula Rosa</b> Aula de característica predominantemente <b>anti-estresse</b>	<b>Aula Verde</b> Aula de característica predominantemente <b>neuromuscular</b>	<b>Aula Azul</b> Aula de característica predominantemente <b>aeróbia</b>
---	--	---	--	---

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



**SEU OBJETIVO  
É O NOSSO FOCO**