

CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Atlântica | Fevereiro | 2019

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	11	12	13	14
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		P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60		CORE HIIT 30
20:00	ZUMBA 60			P5 ALONG 30
20:30				

Aula Azul
Aula de característica predominantemente aeróbia

Aula Azul Escuro
Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade

Aula Rosa
Aula de característica predominantemente anti-estresse

Aula Verde
Aula de característica predominantemente neuromuscular

Aula Azul
Aula de característica predominantemente aeróbia

*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**