

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Atlântica | Abril | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	9	10	11	12	13
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	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	Aulas especiais 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

