

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Atlântica | Maio | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	7	8	9	10	11
Manhã					
07:30	P1 ABS 30		HIIT CARDIO 15		P1 ABS 30
08:00	P25 CIRCUITO 30		7h45 PILATES DE SOLO 30		P25 CFT 60
08:15			8h15 BOTTON 30		
08:30	GLÚTEO 30		8h15 CIRCUITO AERÓBIO 60		
09:00	P5 ALONG 30		P5 ALONG 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	

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.*