

CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Atlântica | Novembro | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	5	6	7	8
Manhã				
07:30	P1 ABS 30		HIIT CARDIO 15	
08:00	P25 CIRCUITO 30		7h45 PILATES DE SOLO 30	
08:15			8h15 BOTTON 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		P1 ABS 30
20:00	ZUMBA 60		RITMOS 60	P12 GAP 30
20:30				P5 ALONG 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.



PESSOAS
SÃO O MAIS
IMPORTANTE

ACADEMIAS_AMS
AMS COMPANY

