

CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Atlântica | Outubro | 2018

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|--------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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

