

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Atlântica | Junho | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25	26	27	28	29
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	

Legenda	<b>Aula Azul</b> Aula de característica predominantemente aeróbia	<b>Aula Azul Escuro</b> Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade	<b>Aula Rosa</b> Aula de característica predominantemente anti-estresse	<b>Aula Verde</b> Aula de característica predominantemente neuromuscular	<b>Aulas especiais</b> 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

