

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA



Unidade Atlântica | Janeiro | 2018

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Manhã | | | | | |
| 07:30 | P1 ABS 30 | | P1 ABS 30 | ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO | NÃO AVERÁ AULA |
| 08:00 | P25 CIRCUITO 30 | | P8 BOTTON 30 | | |
| 08:30 | GLÚTEO 30 | | P25 CIRCUITO AERÓBIO 30 | | |
| 09:00 | P5 ALONG 30 | | P5 ALONG COM BOLA 30 | | |
| Noite | | | | | |
| 19:00 | | P1 ABS 30 | | ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO | |
| 19:30 | | P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60 | | | |
| 20:00 | ZUMBA 60 | | RITMOS 60 | | |
| 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.*



PESSOAS
SÃO O MAIS
IMPORTANTE

 ACADEMIAS_AMS
 AMS COMPANY

