

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Abril | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	2	3	4	5	6
Manhã					
06:30		P1 ABS 30		HIIT 30	
07:00		P5 ALONG 30	JUMP - TRX 30	P1 ABS 30	
07:30	P1 ABS 30	P20 STEP 30	P25 FUNCIONAL 60	P8 HIIT MMII 30	7h45 P14 LOCAL 45
08:00	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60	GLÚTEO 30		FUNCIONAL 30	
08:30		CARDIO 30	P1 ABS 30	PILATES DE SOLO 30	HIIT 30
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30
Tarde					
14:30	P25 CIRCUITO FAT BURN 60		P25 CIRCUITO FAT BURN 60		P25 CIRCUITO FAT BURN 60
15:00					
15:30	P20 ZUMBA 60		MEXE FITNESS 60		MEXE FITNESS 60
16:00					
16:30	P5 ALONG 30		FLEXIBILIDADE 30		RELAXAMENTO 30
Noite					
18:00		P5 ALONG 30		P1 ABS 30	
18:30	AERO TRX 30	P25 CIRCUITO MISTO 60	AERO TRX 30	P5 ALONG 30	P1 ABS 30
19:00	P13 JUMP 30		P13 JUMP FIGHT 30	HIIT 60	P13 JUMP 30
19:30	P5 ALONG 30	P20 STEP 30	P1 ABS 30		P5 ALONG 30
20:00	P20 ZUMBA 60	RITMOS 60	P5 ALONG 30	P20 STEP 30	P23 ZUMBA 60
20:30					

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
---------	--	---	--	---	--------------------------------------

*A partir dessa semana, temos alterações nas aulas e nos horários.  
Fique atento e aproveite!*



PESSOAS  
SÃO O MAIS  
IMPORTANTE

ACADEMIAS\_AMS  
AMS COMPANY

