

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Abril | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	9	10	11	12	13
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
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	Aula Azul	Aula Azul Escuro	Aula Rosa	Aula Verde	Aulas especiais em amarelo
	Aula de característica predominantemente aeróbia	Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade	Aula de característica predominantemente anti-estresse	Aula de característica predominantemente neuromuscular	

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



PESSOAS  
SÃO O MAIS  
IMPORTANTE

ACADEMIAS\_AMS  
AMS COMPANY

