

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Maio | 2018

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Manhã | | | | | |
| 07:00 | | P1 ABS 30 | PILATES DE SOLO 30 | P8 HIIT 30 | |
| 07:30 | P1 ABS 30 | P20 STEP 30 | P8 HIIT 30 | P1 ABS 30 | 7h45 P14 LOCAL 45 |
| 08:00 | P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60 | GLÚTEO 30 | P1 ABS 30 | P8 HIIT MMSS 30 | |
| 08:30 | | CARDIO 30 | FIGHT 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 | | | | | |
| 19:00 | FLEXIBILIDADE 30 | P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60 | P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60 | HIIT 60 | P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60 |
| 19:30 | P13 JUMP 30 | | | | |
| 20:00 | P20 STEP 30 | RITMOS 60 | GAP 30 | P20 STEP 30 | P23 ZUMBA 60 |
| 20:30 | P5 ALONG 30 | | FLEXIBILIDADE 30 | P5 ALONG 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

