

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Janeiro | 2018

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|
|         | 8       | 9     | 10     | 11     | 12    |

## Manhã

|       |                                 |                |                                  |                        |                         |
|-------|---------------------------------|----------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 06:30 |                                 | P1 ABS<br>30   |                                  | P25 TRX –JUMP<br>30    |                         |
| 07:00 | P20 STEP<br>30                  | P5 ALONG<br>30 | CORE<br>30                       | P1 ABS<br>30           | P20 STEP<br>45          |
| 07:30 | P13 JUMP<br>30                  | P20 STEP<br>30 | TREINAMENTO AERÓBIO<br>60        | P8 BOTTON<br>30        |                         |
| 08:00 | P25 CIRCUITO<br>FUNCIONAL<br>60 | GLÚTEO<br>30   | GAP                              | P25 CIRCUITO<br>30     | 7h45<br>P14 LOCAL<br>45 |
| 08:30 |                                 | CARDIO<br>30   | TREINAMENTO<br>INTERVALADO<br>30 | PILATES DE SOLO<br>345 | P25 CIRCUITO<br>30      |
| 09:00 | P5 ALONG<br>30                  | P5 ALONG<br>30 | P5 ALONG<br>30                   | P5 ALONG<br>30         | P5 ALONG<br>30          |

## Tarde

|       |                 |  |                      |  |                                 |
|-------|-----------------|--|----------------------|--|---------------------------------|
| 14:30 | ABS-JUMP<br>30  |  | P1 ABS<br>30         |  | P1 ABS<br>30                    |
| 15:00 | GLÚTEO<br>30    |  | GLÚTEO<br>30         |  | GLÚTEO<br>30                    |
| 15:30 | P20 ZUMBA<br>60 |  | RITMOS<br>30         |  | RITMOS<br>45                    |
| 16:00 |                 |  | P5 ALONG<br>30       |  | 16:15<br>PILATES DE SOLO<br>345 |
| 16:30 | P5 ALONG<br>30  |  | P20 ZUMBA STEP<br>30 |  |                                 |

## Noite

|       |                 |                             |                    |                             |                 |
|-------|-----------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 18:00 |                 | P5 ALONG<br>30              |                    | P1 ABS<br>30                |                 |
| 18:30 | P1 ABS<br>30    | P25<br>CIRCUITO MISTO<br>60 |                    | P5 ALONG<br>30              | P1 ABS<br>30    |
| 19:00 | P13 JUMP<br>30  |                             | P5 ALONG<br>30     | P25<br>CIRCUITO MISTO<br>60 | P13 JUMP<br>30  |
| 19:30 | P5 ALONG<br>30  | P20 STEP<br>30              | P1 ABS<br>30       |                             | P5 ALONG<br>30  |
| 20:00 | P20 ZUMBA<br>60 | RITMOS<br>60                | MEXE FITNESS<br>30 | P20 STEP<br>30              | P23 ZUMBA<br>60 |
| 20:30 |                 |                             |                    |                             |                 |

| Legenda | Aula Azul  | Aula Azul Escuro   | Aula Rosa  | Aula Verde   | Aulas especiais |
|---------|--|--|--|--|-----------------|
|         | Aula de característica predominantemente aeróbia | Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade | Aula de característica predominantemente anti-estresse | Aula de característica predominantemente neuromuscular | 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

