

CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Colonial | Novembro | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	5	6	7	8	9
Manhã					
07:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	GYM CALISTHENIC 30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	P1 ABS 30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30
08:00	CROSS TRAINING 30	FLEXIBILIDADE 30	P1 ABS 30	P8 HIIT MMSS 30	CROSS TRAINING 30
08:30	CORE FUNCIONAL 30	CIRCUITO CROSS TRAINING 30	FIGHT 30	PILATES DE SOLO 30	CORE FUNCIONAL 30
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30
Tarde					
15:00		CROSS TRAINING 30		CROSS TRAINING 30	
15:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	15h30 P23 ZUMBA 50	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	15h30 P23 ZUMBA 50	
16:00					
Noite					
18h30	FLEXIBILIDADE 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30	CORE HIIT 30	MUSCLE GYM 30	CORE FUNCIONAL 30
19:00	P13 JUMP 30	MUSCLE GYM 30	CROSS TRAINING 30	HIIT CARDIO 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30
19:30	P20 STEP 30	FLEXIBILIDADE 30	19h45 CROSS TRAINING 30	STEP INICIANTE 30	FLEXIBILIDADE 30
20:00	CORE HIIT 30	RITMOS 60			P23 ZUMBA 60
20:30			FLEXIBILIDADE 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

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



SEU OBJETIVO
É O NOSSO FOCO

