

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Abril | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16	17	18	19	20
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	P5 ALONG 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60	HIIT 60	P5 ALONG 30
19:30	P13 JUMP 30	P13 JUMP 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

