

# CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Colonial | Agosto | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20	21	22	23	24
<b>Manhã</b>					
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
<b>Tarde</b>					
15:00		CROSS TRAINING 30		CROSS TRAINING 30	
15:30		MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30		MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	
16:00		P23 ZUMBA 50		P23 ZUMBA 50	
16:30					
<b>Noite</b>					
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	FLEXIBILIDADE 30	FLEXIBILIDADE 30
20:00	CORE HIIT 30	RITMOS 60			P23 ZUMBA 60
20:30				FLEXIBILIDADE 30	
<b>Legenda</b>	<b>Aula Azul</b> Aula de característica predominantemente aeróbia	<b>Aula Azul Escuro</b> Aula de característica predominantemente aeróbia de alta intensidade	<b>Aula Rosa</b> Aula de característica predominantemente anti-estresse	<b>Aula Verde</b> Aula de característica predominantemente neuromuscular	<b>Aulas especiais em amarelo</b>

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



SEU OBJETIVO  
É O NOSSO FOCO

