

# CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Colonial | Novembro | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12	13	14	15	16
Manhã					
07:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	GYM CALISTHENIC 30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30		
08:00	CROSS TRAINING 30	FLEXIBILIDADE 30	P1 ABS 30		
08:30	CORE FUNCIONAL 30	CIRCUITO CROSS TRAINING 30	FIGHT 30		
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30		
Tarde					
15:00		CROSS TRAINING 30		FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	Não haverá aula
15:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	<b>15h30</b> P23 ZUMBA 50	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30		
16:00					
Noite					
18h30	FLEXIBILIDADE 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30	CORE HIIT 30		
19:00	P13 JUMP 30	MUSCLE GYM 30	CROSS TRAINING 30		
19:30	P20 STEP 30	FLEXIBILIDADE 30	19h45 CROSS TRAINING 30		
20:00	CORE HIIT 30	RITMOS 60			
20:30			FLEXIBILIDADE 30		
Legenda	<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</b> em amarelo

*Na segunda semana de cada mês as aulas e horários poderão sofrer alterações.  
Fique atento e aproveite!*



SEU OBJETIVO  
É O NOSSO FOCO

