

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Janeiro | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15	16	17	18	19
Manhã					
06:30		P1 ABS 30		P25 TRX –JUMP 30	
07:00	P20 STEP 30	P5 ALONG 30	CORE 30	P1 ABS 30	P20 STEP 45
07:30	P13 JUMP 30	P20 STEP 30	TREINAMENTO AERÓBIO 60	P8 BOTTON 30	7h45 P14 LOCAL 45
08:00	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60	GLÚTEO 30	GAP	P25 CIRCUITO 30	
08:30		CARDIO 30	TREINAMENTO INTERVALADO 30	PILATES DE SOLO 345	P25 CIRCUITO 30
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30
Tarde					
14:30	ABS-JUMP 30		P1 ABS 30		P1 ABS 30
15:00	GLÚTEO 30		GLÚTEO 30		GLÚTEO 30
15:30	P20 ZUMBA 60		MEXE FITNESS 60		MEXE FITNESS 60
16:00					
16:30	P5 ALONG 30		P5 ALONG 30		P5 ALONG 30
Noite					
18:00		P5 ALONG 30		P1 ABS 30	
18:30	P1 ABS 30	P25 CIRCUITO MISTO 60	P1 ABS 30	P5 ALONG 30	P1 ABS 30
19:00	P13 JUMP 30	P20 STEP 30	P13 JUMP 30	P25 CIRCUITO MISTO 60	P13 JUMP 30
19:30	P5 ALONG 30		GLÚTEO 30		P5 ALONG 30
20:00	P20 ZUMBA 60	RITMOS 60	P5 ALONG 30	P20 STEP 30	P23 ZUMBA 60

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	

*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

