

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Junho | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18	19	20	21	22
Manhã					
07:00			PILATES DE SOLO 30	P8 HIIT 30	
07:30	MUSCULAR CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30		P8 HIIT 30	P1 ABS 30	MUSCULAR CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30
08:00	FUNCIONAL SALA DE FUNCIONAL 60		P1 ABS 30	P8 HIIT MMSS 30	P1 ABS 30
08:30		P13 JUMP 30	FIGHT 30	PILATES DE SOLO 30	P13 JUMP 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					
18h30	FLEXIBILIDADE 30		CORE 30	MUSCLE GYM 30	
19:00	P13 JUMP 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60	CROSS TRAINING 30	HIIT CARDIO 60	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60
19:30	P20 STEP 30		19h45 CROSS TRAINING 30	FLEXIBILIDADE 30	
20:00	CORE 30	RITMOS 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

Fique atento: a partir de 25 de junho, o cronograma sofrerá mudanças nas aulas e nos horários.



PESSOAS
SÃO O MAIS
IMPORTANTE

ACADEMIAS_AMS
AMS COMPANY

