

# CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Janeiro | 2018

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22	23	24	25	26
<b>Manhã</b>					
06:30		P1 ABS 30		ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO	NÃO HAVERÁ AULA
07:00	P20 STEP 30	P5 ALONG 30	CORE 30		
07:30	P13 JUMP 30	P20 STEP 30	TREINAMENTO AERÓBIO 60		
08:00	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 60	GLÚTEO 30	GAP		
08:30		CARDIO 30	TREINAMENTO INTERVALADO 30		
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30		
<b>Tarde</b>					
14:30	ABS-JUMP 30		P1 ABS 30	ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO	NÃO HAVERÁ AULA
15:00	GLÚTEO 30		GLÚTEO 30		
15:30	P20 ZUMBA 60		MEXE FITNESS 60		
16:00					
16:30	P5 ALONG 30		P5 ALONG 30		
<b>Noite</b>					
18:00		P5 ALONG 30		ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO	NÃO HAVERÁ AULA
18:30	P1 ABS 30	P25 CIRCUITO MISTO 60	P1 ABS 30		
19:00	P13 JUMP 30	P20 STEP 30	P13 JUMP 30		
19:30	P5 ALONG 30		GLÚTEO 30		
20:00	P20 ZUMBA 60	RITMOS 60	P5 ALONG 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</b> em amarelo

*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

