

CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Colonial | Janeiro | 2019

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	21	22	23	24	25	
Manhã						
07:30		GYM CALISTHENIC 30		P1 ABS 30	Aniversário de São Paulo	
08:00	CROSS TRAINING 30	FLEXIBILIDADE 30	P1 ABS 30	P8 HIIT MMSS 30		
08:30	CORE FUNCIONAL 30	CIRCUITO CROSS TRAINING 30	FIGHT 30	PILATES DE SOLO 30		
09:00	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30	P5 ALONG 30		
Tarde						
15:00		CROSS TRAINING 30		CROSS TRAINING 30		
15:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	15h30 P23 ZUMBA 50	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	15h30 P23 ZUMBA 50		
16:00						
Noite						
18h30	FLEXIBILIDADE 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30	CORE HIIT 30	MUSCLE GYM 30		
19:00	P13 JUMP 30	MUSCLE GYM 30	CROSS TRAINING 30	HIIT CARDIO 30		
19:30	P20 STEP 30	FLEXIBILIDADE 30	19h45 CROSS TRAINING 30	STEP INICIANTE 30		
20:00	CORE HIIT 30	RITMOS 60				
20:30						
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	

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



**SEU OBJETIVO
É O NOSSO FOCO**