

CRONOGRAMA DE GINÁSTICA

Unidade Colonial | Junho | 2018

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|--|---|--|---|--|
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Manhã | | | | | |
| 07:00 | | | PILATES DE SOLO 30 | P8 HIIT 30 | |
| 07:30 | MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30 | | P8 HIIT 30 | P1 ABS 30 | MUSCLE 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 | | | | | |
| 15:00 | | CROSS TRAINING 30 | | CROSS TRAINING 30 | |
| 15:30 | | MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30 | | MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30 | |
| 16:00 | | P23 ZUMBA 50 | | P23 ZUMBA 50 | |
| 16:30 | | | | | |
| 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 | | | P23 ZUMBA 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 |

Atenção às mudanças nas aulas e horários.



PESSOAS
SÃO O MAIS
IMPORTANTE

ACADEMIAS_AMS
AMS COMPANY

