

# CRONOGRAMA DE TREINAMENTOS

Unidade Colonial | Janeiro | 2019

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28	29	30	31	01
Manhã					
07:30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	GYM CALISTHENIC 30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	P1 ABS 30	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30
08:00	CROSS TRAINING 30	FLEXIBILIDADE 30	P1 ABS 30	P8 HIIT MMSS 30	CROSS TRAINING 30
08:30	CORE FUNCIONAL 30	CIRCUITO CROSS TRAINING 30	FIGHT 30	PILATES DE SOLO 30	CORE FUNCIONAL 30
09:00	P5 ALONG 30	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	<b>15h30</b> P23 ZUMBA 50	MUSCLE CIRCUIT SALA DE MUSCULAÇÃO 30	<b>15h30</b> P23 ZUMBA 50	
16:00					
Noite					
18h30	FLEXIBILIDADE 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30	CROSS TRAINING 30	MUSCLE GYM 30	CORE FUNCIONAL 30
19:00	P13 JUMP 30	MUSCLE GYM 30	<b>19h10</b> CROSS TRAINING 30	HIIT CARDIO 30	P25 CIRCUITO FUNCIONAL 30
19:30	P20 STEP 30	FLEXIBILIDADE 30	<b>19h45</b> CROSS TRAINING 30	STEP INICIANTE 30	FLEXIBILIDADE 30
20:00	CORE HIIT 30	RITMOS 60			P23 ZUMBA 60
20:30					
Legenda	<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

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



**SEU OBJETIVO  
É O NOSSO FOCO**