

# CRONOGRAMA DE HIDROGINÁSTICA

FEVEREIRO | 2019

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04	05	06	07	08
HIDRO RUNNING	HIDRO BIKE	HIDRO BOXE/ABS	HIDRO LOCAL	HIDRO ALONG
11	12	13	14	15
HIDRO INTERVAL ABS	HIDRO ALONG	HIDRO RUNNING	HIDRO INTERVAL	HIDRO BOXE/ BIKE
18	19	20	21	22
HIDRO ABS ALONG	HIDRO CIRCUITO MMII/MMSS	HIDRO INTERVAL	HIDRO MMSS	HIDRO LOCAL
25	26	27	28	01
HIDRO MMII/ABS	HIDRO FIGHT	HIDRO CIRCUITO	HIDRO ALONG	HIDRO ALONG



**SEU OBJETIVO  
É O NOSSO FOCO**