

CRONOGRAMA DE HIDROGINÁSTICA

SETEMBRO | 2018

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03	04	05	06	07
HIDRO MMI COM CALÇA	HIDRO MMSS	HIDRO ANCORADA	HIDRO TEMÁTICA INDEPENDÊNCIA	FERIADO INDEPENDÊNCIA
10	11	12	13	14
HIDRO RUNNING	HIDRO RUNNING ABS	HIDRO CAPOEIRA ALONGAMENTO	HIDRO MMI/MMS COMPACTADA	HIDRO ABS RUNNING
17	18	18	19	20
HIDRO BAKE	HIDRO ALONG	HIDRO RUNNING	HIDRO INTERVAL	HIDRO RUNNING EM DUPLA
24	25	26	27	28
HIDRO ALONG	HIDRO BOX	HIDRO INTERVAL	HIDRO MMSS	HIDRO LOCAL



SEU OBJETIVO
É O NOSSO FOCO

ACADEMIAS_AMS

ACADEMIASAMS

