

# CRONOGRAMA DE AULAS COLETIVAS

## UNIDADE AUTÓDROMO

HORARIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:10		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	
7:50		HIIT		HIIT	
8:30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
18:30		HIIT		CORE	
19:10		CORE		CROSS TRAINING	
19:50		CROSS TRAINING		HIIT	
20:30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	

*\*Sujeito a alterações nas próximas semanas*