



# QUADRO DE HORÁRIOS 2018



INDOOR CYCLE	MANHÃ	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
		06:00		INDOOR CYCLE		INDOOR CYCLE		*****
	07:00	INDOOR CYCLE						*****
	08:00	INDOOR CYCLE						*****
	09:00	INDOOR CYCLE						I.CYCLE 90'
	10:30	*****	*****	*****	*****	*****	I.CYCLE 90'	
NOITE	18:00	INDOOR CYCLE						*****
	19:00	INDOOR CYCLE						
	20:00	*****	INDOOR CYCLE	*****	INDOOR CYCLE	*****		

MBC GYM	MANHÃ	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
		07:00	MBC LOCAL	MBC LOCAL	MBC LOCAL	MBC LOCAL	MBC LOCAL	*****
		08:00	ALONGAMENTO	YOGA	ALONGAMENTO	YOGA	ALONGAMENTO	T.FUNCIONAL
			*****	T.FUNCIONAL	*****	T.FUNCIONAL	*****	
	09:00	MBC PUMP	MBC GAP	MBC LOCAL	MBC GAP	MBC LOCAL	*****	
		*****	MEDITAÇÃO	*****	MEDITAÇÃO	*****		
	10:00	BALANCE	MUAY THAI	BALANCE	MUAY THAI	BALANCE		
	TARDE	17:00	*****	MBC CIRCUIT	*****	MBC CIRCUIT	*****	*****
	NOITE	18:00	MBC LOCAL	*****	MBC LOCAL	*****	MBC LOCAL	*****
		18:00 às 18:30	*****	JUMP DANCE	*****	JUMP DANCE	*****	
18:30 às 19:30		*****	MBC LOCAL	*****	MBC LOCAL	*****		
19:00		ALONGAMENTO	*****	ALONGAMENTO	*****	ALONGAMENTO		
19:30 às 20:00		*****	MBC CIRCUIT	*****	MBC CIRCUIT	*****		
		20:00	MUAY THAI	*****	MUAY THAI	*****	*****	
		YOGA/MEDITAÇÃO	*****	YOGA/MEDITAÇÃO	*****	*****		

HIDROGINÁSTICA	MANHÃ	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	
		07:00	*****	HIDROGINÁSTICA	*****	HIDROGINÁSTICA	*****	HIDROGINÁSTICA	*****
		08:00							
		09:00	HIDROGINÁSTICA						
10:00									

NATAÇÃO ADULTO	MANHÃ	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
		7:00/ 7:40	*****	NATAÇÃO				*****
	10:20/11:00	*****	NATAÇÃO					
NOITE	19:30/20:30	*****	NATAÇÃO					

RUNNING	MANHÃ	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
		11:00/12:00	RUNNING	*****	RUNNING	*****	RUNNING	*****
	11:30/12:30	*****	RUNNING	*****	RUNNING	*****		
TARDE	12:00/13:00	RUNNING	*****	RUNNING	*****	RUNNING		