

Quadro de Horários Academia

MBC GYM	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	7h	FECHADO	SPINNING ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR	SPINNING ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR	*****
	*****		MBC LOCAL ANNA LUISA	*****	MBC LOCAL ANNA LUISA		
8h	SPINNING MARIA		SPINNING SERGIO JR	SPINNING MARIA	SPINNING SERGIO JR		
	YOGA RODRIGO IÓRIO		ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUISA		
	T. FUNCIONAL (Outdoor) ALLAN FARIA		*****	T. FUNCIONAL (Outdoor) ALLAN FARIA	*****		
9h	ZUMBA (Presencial e On line) MARIA		MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	ZUMBA (Presencial e On line) MARIA	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	RUNNING MOTION ALLAN FARIA	
	CORRIDA MIX ALLAN FARIA		SPINNING SERGIO JR.	CORRIDA MIX ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR.		
10h	MAT PILATES (Presencial e On line) MARIA		BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	MAT PILATES (Presencial e On line) MARIA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	SPINNING ALLAN FARIA	
11h	YOGA/MEDITAÇÃO (ONLINE) RODRIGO IÓRIO	*****	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	*****	*****	MBC LOCAL (Presencial e Online) ALLAN FARIA	
18h	FECHADO	MBC LOCAL SERGIO JR.	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL SERGIO JR.	MBC LOCAL DIOGO ALBERTASSI	*****	
		*****	SPINNING IGOR AMARAL	*****	SPINNING IGOR AMARAL		
SPINNING CRIS HANI		*****	SPINNING CRIS HANI	*****			
*****		ALOGAMENTO ANNA LUISA	*****	*****			
19h		DANÇA SERGIO JR.	YOGA/MEDITAÇÃO (ONLINE) RODRIGO IÓRIO	DANÇA SERGIO JR.	*****		

NATAÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	7h às 7h40	FECHADO	JOSÉ EDUARDO	JOSÉ EDUARDO	JOSÉ EDUARDO	JOSÉ EDUARDO	*****
	10:20 às 11:00		*****		*****		
	19:30 às 20:30		SELMA	SELMA	SELMA		