

**Quadro de Horários Academia**

	<b>MBC GYM</b>						
	<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
	7h	SPINNING SERGIO JR	SPINNING ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR	SPINNING ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR	
		MBC LOCAL ANNA LUISA	*****	MBC LOCAL ANNA LUISA	*****	MBC LOCAL ANNA LUISA	
	8h	SPINNING SERGIO JR	SPINNING MARIA	SPINNING SERGIO JR	SPINNING MARIA	SPINNING SERGIO JR	*****
		ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUISA	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	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	<b>GINÁSTICA GLOBAL</b> MARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	<b>GINÁSTICA GLOBAL</b> MARIA	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	RUNNING MOTION ALLAN FARIA
		SPINNING SERGIO JR.	CORRIDA MIX ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR.	CORRIDA MIX ALLAN FARIA	SPINNING SERGIO JR.	
	10h	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	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	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL SERGIO JR.	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL SERGIO JR.	MBC LOCAL DIOGO ALBERTASSI	
		SPINNING IGOR AMARAL	*****	SPINNING IGOR AMARAL	*****	SPINNING IGOR AMARAL	
	19h	*****	SPINNING CRIS HANI	*****	SPINNING CRIS HANI	*****	*****
ALOGAMENTO ANNA LUISA		*****	ALOGAMENTO ANNA LUISA	*****	*****		
YOGA/MEDITAÇÃO ( ONLINE) RODRIGO IÓRIO		DANÇA SERGIO JR.	YOGA/MEDITAÇÃO ( ONLINE) RODRIGO IÓRIO	DANÇA SERGIO JR.	*****		

<b>NATAÇÃO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
	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	SELMA	