

Quadro de Horários Academia

MBC GYM	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	7h	MBC LOCAL ANNA LUIZA	MBC LOCAL PROFESSOR CONVIDADO	MBC LOCAL ANNA LUIZA	MBC LOCAL PROFESSOR CONVIDADO	MBC LOCAL ANNA LUIZA	*****
	8h	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUIZA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUIZA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ONLINE) ANNA LUIZA	
		*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****	
	9h	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL ALLAN FARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL ALLAN FARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	T.FUNCIONAL ALLAN FARIA
	10h	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO PROFESSOR CONVIDADO	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO PROFESSOR CONVIDADO	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	*****
	11h	*****	*****	*****	*****	*****	MBC LOCAL (PRESENCIAL E ON LINE) ALLAN FARIA
	17h	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL DIOGO ALBERTASSI	*****
	18h	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	*****	
	19h	ALONGAMENTO CHRISTOPHER	MBC LOCAL SÉRGIO JR	ALONGAMENTO CHRISTOPHER	MBC LOCAL SÉRGIO JR	ALONGAMENTO CHRISTOPHER	
		YOGA/MEDITAÇÃO (ONLINE) RODRIGO IÓRIO	DANÇA SAULO	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	DANÇA SAULO	*****	

SPINNING	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	7h	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	*****
	8h	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	
	9h	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	
	10h	*****	*****	*****	*****	*****	ALLAN FARIA
	18h	*****	*****	*****	*****	*****	*****
	19h	EDUARDO	CRIS HANI	EDUARDO	CRIS HANI	*****	