

SPINNING	HORÁRIO		2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	MANHÃ	07:00	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	*****
		08:00	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	
		09:00	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	PROFESSOR CONVIDADO	SERGIO JR	
		10:00	*****	*****	*****	*****	*****	
NOITE	18:00	*****	*****	*****	*****	*****	*****	
	19:00	EDUARDO	CRIS HANI	EDUARDO	CRIS HANI	*****		

MBC GYM	HORÁRIO		2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	
	MANHÃ	07:00	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL PROFESSOR CONVIDADO	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL PROFESSOR CONVIDADO	MBC LOCAL ANNA LUISA	*****	
		08:00	ALONGAMENTO (PRESENCIAL E ONLINE) ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALONGAMENTO (PRESENCIAL E ONLINE) ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALONGAMENTO (PRESENCIAL E ONLINE) ANNA LUISA		
			*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****		
		09:00	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL ALLAN FARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL ALLAN FARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO		T.FUNCIONAL ALLAN FARIA
		10:00	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO PROFESSOR CONVIDADO	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO PROFESSOR CONVIDADO	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO		*****
		11:00	*****	*****	*****	*****	*****		MBC LOCAL (PRESENCIAL E ONLINE) ALLAN FARIA
	12:00	RUNNING DIOGO	*****	RUNNING DIOGO	*****	RUNNING DIOGO	*****		
	TARDE/ NOITE	17:00	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL DIOGO	*****	
		18:00	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	*****		
19:00		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	*****				

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

MUSCULAÇÃO	
SEGUNDA A SEXTA-FEIRA	06h as 22h
SÁBADO E DOMINGO FERIADO	07h as 14h

VALOR MENSAL	R\$ 110,00
Agendamento das aulas	
apoioesportes@mbc.com.br	