

Quadro de Horários Academia

MBC GYM	HORARIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
	7h	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL MARIA	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL MARIA	MBC LOCAL ANNA LUISA	
	8h	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ON LINE) ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALOGAMENTO (PRESENCIAL E ONLINE) ANNA LUISA	*****
		*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) ALLAN FARIA	*****	
	9h	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL MARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL MARIA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	T.FUNCIONAL ALLAN FARIA
	10h	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	MAT PILATES (PRESENCIAL E ONLINE) MARIA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	MAT PILATES (PRESENCIAL E ONLINE) MARIA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	*****
	11h	*****	*****	*****	*****	*****	MBC LOCAL (PRESENCIAL E ON LINE) ALLAN FARIA
	17h	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL ALEXANDRE	*****	MBC LOCAL ALEXANDRE	
	18h	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	MBC LOCAL EDUARDO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	MBC LOCAL DIOGO ALBERTASSI	*****
19h	ALONGAMENTO ALEXANDRE	*****	ALONGAMENTO ALEXANDRE	*****	*****		
	YOGA/MEDITAÇÃO (ONLINE) RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR	*****		

SPINNING	HORARIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
	7h	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	*****
	8h	SERGIO JR	MARIA	SERGIO JR	MARIA	SERGIO JR	
	9h	SERGIO JR	*****	SERGIO JR	*****	SERGIO JR	
	10h	*****	*****	*****	*****	*****	ALLAN FARIA
	18h	*****	*****	*****	*****	*****	*****
19h	EDUARDO	CRIS HANI	EDUARDO	CRIS HANI	ALEXANDRE		