



SPINNING	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	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	*****	*****	*****	*****	*****	ALLAN FARIA
	18:00	*****	*****	*****	*****	*****	*****
	19:00	EDUARDO	CRIS HANI	EDUARDO	CRIS HANI	*****	

MBC GYM	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	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	*****
	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	YOGA/MEDITAÇÃO (ONLINE) RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	*****		
	*****	DANÇA SAULO	*****	DANÇA SAULO	*****		
20:00	*****	MOBILITY FLOW CHRISTOPHER	*****	MOBILITY FLOW CHRISTOPHER	*****	*****	

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

HORÁRIO MUSCULAÇÃO	
SEGUNDA A SEXTA-FEIRA	06h as 22h
SÁBADO E DOMINGO FERIADO	07h as 15h



VALOR MENSAL	R\$ 110,00
--------------	------------