



SPINNING	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	07:00	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	ALLAN FARIA	SERGIO JR	*****
	08:00	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	
	09:00	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	
	10:00	*****	*****	*****	*****	*****	ALLAN FARIA
18:00	*****	LEONARDO SOUZA	*****	LEONARDO SOUZA	*****	*****	
19:00	*****	CRIS HANI	*****	CRIS HANI	*****		

MBC GYM	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	07:00	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL RENATA	MBC LOCAL ANNA LUISA	MBC LOCAL RENATA	MBC LOCAL ANNA LUISA	*****
	08:00	ALONGAMENTO ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALONGAMENTO ANNA LUISA	YOGA RODRIGO IÓRIO	ALONGAMENTO 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 RENATA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO RENATA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	*****
	11:00	*****	*****	*****	*****	*****	MBC LOCAL ALLAN FARIA
	16:00	*****	T.FUNCIONAL LEONARDO SPAGNOLO	*****	T.FUNCIONAL LEONARDO SPAGNOLO	*****	*****
	17:00	MBC LOCAL ALEXANDRE	MBC LOCAL LEONARDO SPAGNOLO	MBC LOCAL ALEXANDRE	MBC LOCAL LEONARDO SPAGNOLO	MBC LOCAL DIOGO	*****
	18:00	MBC LOCAL RENATA	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	MBC LOCAL RENATA	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	*****	
19:00	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	YOGA/MEDITAÇÃO RODRIGO IÓRIO	MBC LOCAL SÉRGIO JR.	*****		
	ALONGAMENTO RENATA	DANÇA SAULO	ALONGAMENTO RENATA	DANÇA SAULO	*****		

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

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



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