



SPINNING	HORÁRIO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	07:00	SERGIO JR	JORGE GAMA	SERGIO JR	JORGE GAMA	SERGIO JR	*****
	08:00	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	
	09:00	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	RENATA	SERGIO JR	
	10:00	*****	*****	*****	*****	*****	JORGE GAMA
	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) JORGE GAMA	*****	T.FUNCIONAL (OUTDOOR) JORGE GAMA	*****	
	09:00	BODY PUMP REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL JORGE GAMA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	GINÁSTICA GLOBAL JORGE GAMA	MBC LOCAL REGINA CONCEIÇÃO	T.FUNCIONAL JORGE GAMA
	10:00	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO RENATA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	ALONGAMENTO RENATA	BALANCE REGINA CONCEIÇÃO	*****
	11:00	*****	*****	*****	*****	*****	MBC LOCAL JORGE GAMA
	16:00	*****	T.FUNCIONAL LEONARDO SPAGNOLO	*****	T.FUNCIONAL LEONARDO SPAGNOLO	*****	*****
	17:00	MBC LOCAL BRUNO	MBC LOCAL LEONARDO SPAGNOLO	MBC LOCAL BRUNO	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	*****	ALONGAMENTO RENATA	*****	*****	

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	07h as 18h
DOMINGOS E FERIADOS	07h as 15h



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