



HORÁRIOS MUSCULAÇÃO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO
07:00	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO
08:00	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ
09:00	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ
10:00	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ
11:00	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ	BRUNO/ZÉ
12:30	ZÉ	ZÉ/LUCAS	ZÉ	ZÉ/LUCAS	ZÉ
13:00	Zé/MÁRCIO	LUCAS	Zé/MÁRCIO	LUCAS	Zé/MÁRCIO
14:00	MÁRCIO	LUCAS	MÁRCIO	LUCAS	MÁRCIO
15:00	MÁRCIO/ALAN	LUCAS/ALAN	MÁRCIO/ALAN	LUCAS/ALAN	MÁRCIO/ALAN
16:00	MÁRCIO/ALAN	LUCAS/ALAN	MÁRCIO/ALAN	LUCAS/ALAN	MÁRCIO/ALAN
17:00	Zé Viana/MÁRCIO LARANJA/GUILHERME/ ALAN	MARCIA / JANDER ALAN	Zé Viana/MÁRCIO LARANJA/GUILHERME / ALAN	MARCIA / JANDER ALAN	Zé Viana/MÁRCIO LARANJA/GUILHERME/ ALAN
18:00	LARANJA/GUILHERME Zé Viana/ALAN	MARCIA/JANDER GUILHERME / ALAN	LARANJA/GUILHERME Zé Viana/ALAN	MARCIA/JANDER GUILHERME / ALAN	LARANJA/GUILHERME Zé Viana/ALAN
19:00	LARANJA / GUILHERME Zé / ALAN	MARCIA / JANDER RAPHAEL GUILHERME / ALAN	LARANJA / GUILHERME Zé / ALAN	MARCIA / JANDER RAPHAEL GUILHERME / ALAN	LARANJA / GUILHERME Zé / ALAN
20:00	LARANJA/GUILHERME Zé Viana / JANDER/ALAN	RAPHAEL JANDER GUILHERME / ALAN	LARANJA/GUILHERME Zé Viana / JANDER/ALAN	RAPHAEL JANDER GUILHERME / ALAN	LARANJA/GUILHERME Zé Viana / JANDER
21:00	LARANJA/GUILHERME Zé Viana / JANDER	RAPHAEL JANDER	LARANJA / GUILHERME Zé Viana / JANDER / ALAN	RAPHAEL JANDER	GUILHERME / Zé Viana JANDER / ALAN
22:00	ZÉ VIANA JANDER	RAPHAEL	ZÉ VIANA JANDER	RAPHAEL	ZÉ VIANA JANDER
23:00	JANDER	RAPHAEL	JANDER	RAPHAEL	JANDER

SÁBADO: 8h às 16h plantão Profº Guilherme e Rapahel