



ACADEMIA MUSCULAÇÃO

Dias/Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
05hs às 07hs	Luiz	Luiz	Luiz	Luiz	Luiz		
07hs às 08hs	Luiz	Luiz	Luiz	Luiz	Luiz		
08hs às 09hs	Luiz	Luiz / B.Juliano	Luiz / Guto	Luiz / B.Juliano	Luiz	Sérgio / Marcelo	Oswaldo
09hs às 10hs	Guto	Guto	Guto / Jacira	Guto	Guto	Sérgio / Marcelo	Oswaldo
10hs às 11hs	Guto / Giovanni / Jacira	Guto / Giovanni/ Jacira	Guto / Giovanni/ Jacira	Guto / Giovanni / Jacira	Guto / Giovanni / Jacira	Sérgio / Marcelo	Oswaldo
11hs às 12hs	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Sérgio / Marcelo	Oswaldo
12hs às 13hs	Alessandro	Alessandro/Prata	Alessandro	Alessandro/Prata	Alessandro	Sérgio / Marcelo	Oswaldo
13hs às 14hs	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Alessandro	Sérgio / Marcelo	
14hs às 15hs	Alessandro/Luiz	Alessandro/Luiz	Alessandro/Luiz	Alessandro/Luiz	Alessandro/Luiz		
15hs às 16hs	Luiz /Giovanni	Luiz /Jacira	Luiz /Giovanni	Luiz / Jacira	Luiz		
16hs às 17hs	Paulo/Giovanni	Giovanni / Luiz	Luiz / Giovanni	Giovanni / Luiz	Luiz		
17hs às 18hs	Jacira/Guto/Luiz	Guto / Luiz / Giovani/ Jacira	Jacira/Guto/Luiz	Jacira/Guto/Luiz/Giovani	Luiz		
18hs às 19hs	Oswaldo	Guto	Oswaldo	Guto	Guto		
19hs às 20hs	Oswaldo / Sérgio	Guto / Oswaldo / Jacira	Guto / Oswaldo	Guto / Oswaldo	Sérgio		
20hs às 21hs	Oswaldo / Sérgio/ Guto	Oswaldo / Guto / Sérgio	Guto	Guto / Oswaldo / Jacira	Sérgio		
21hs às 22hs	Oswaldo	Oswaldo	Sérgio	Sérgio	Oswaldo		
22hs às 23hs	Oswaldo	Oswaldo	Sérgio	Sérgio	Oswaldo		
23hs às 00hs	Oswaldo	Oswaldo	Sérgio	Sérgio	Oswaldo		