

AULAS DE GRUPO · Outubro 2018

Este horário entra em vigor a partir de 1 de Outubro 2018



/academialifeclub
academia@jazzylifeclub.pt
(+351) 213 934 020

SEGUNDA-FEIRA

07:30 08:15	Hidroginástica	Ana Cláudia Novo	Piscina
07:30 08:15	Bike	Filipe Neto	Sala 1
09:00 10:10	Yoga	Raquel Nascimento	Sala 2
09:30 10:15	Localizada	Ana Cláudia Novo	Sala 4

10:15 Target de Abdominais

10:30 11:20	Barra do Chão	Laura Lima	Sala 2
12:45 13:30	Cardio Boxe	Sérgio Melo	Sala 4
12:45 13:30	Localizada	David Brás	Sala 3
13:00 13:45	Hidroginástica	Ana Alvito	Piscina
13:00 14:00	Método DeRose	Pedro Garcia	Jazzy
13:10 13:55	Bike	Pedro Coelho	Sala 1
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2

13:30 Target de Abdominais

16:30 17:30	Jiu Jitsu (Iniciação)	Arnaldo Santos	Sala 5
---------------	------------------------------	----------------	--------

18:30 Target de Abdominais

18:45 19:30	Localizada	Rita Carrola	Sala 4
19:00 19:30	BoxMaster	Francisco Lares	BM
19:00 19:45	Postura e Equilíbrio	David Brás	Sala 2
19:15 20:00	Bike	Alberto Carvalho	Sala 1
19:30 20:15	GAP	Rita Carrola	Sala 4
19:50 20:35	Alongamentos	Laura Lima	Sala 2
19:50 20:35	TRX	David Brás	Sala 3
20:00 21:00	Jiu Jitsu (Iniciação)	Arnaldo Santos	Sala 5

20:15 Target de Abdominais

QUINTA-FEIRA

07:30 08:15	TRX	David Brás	Sala 3
07:30 08:30	Bike/Treino Funcional	Silvia Miranda	Sala 1
08:20 09:05	Alongamentos	Sofia Caldeira	Sala 2
09:30 10:15	Pilates	David Vilela	Sala 2

10:00 Target de Abdominais

10:15 11:00	Hidroginástica	David Brás	Piscina
10:20 11:05	Localizada	Silvia Miranda	Sala 4
12:45 13:30	GAP	David Brás	Sala 4
12:45 13:30	Pilates	Rose	Sala 2
13:00 13:45	Iron Workout	Carla Tavares	Sala 1
13:15 14:00	TRX	David Vilela	Sala 3
13:15 14:00	Ritmos	Ana Cartaxo	Jazzy

13:30 Target de Abdominais

18:30 Target de Abdominais

18:45 19:30	Localizada	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00 20:20	Air Training II	Rose	Sala 5
19:30 20:15	Bike	Vitor Francisco	Sala 1
19:30 20:15	TRX	Rafael Rebelo	Sala 3
19:35 20:20	Boxe	Taícinho	Sala 4

20:20 Target de Abdominais

20:30 20:50	Express Training	Vitor Francisco	Sala 3
20:35 21:20	Alongamentos	Laura Lima	Sala 2

TERÇA-FEIRA

07:30 08:15	TRX	David Brás	Sala 3
08:20 09:05	Alongamentos	Sofia Caldeira	Sala 2
09:30 10:15	Pilates	David Vilela	Sala 2

10:00 Target de Abdominais

10:15 11:00	Hidroginástica	David Brás	Piscina
10:20 11:05	Localizada	Silvia Miranda	Sala 4
12:45 13:30	Pilates	João Lobo	Sala 2
12:45 13:30	GAP	David Brás	Sala 4
13:00 14:00	Barra do Chão	Tiago Coelho	Jazzy
13:00 13:45	Iron Workout	Carla Tavares	Sala 1
13:15 14:00	TRX	David Vilela	Sala 3
13:15 14:00	Ritmos	Álvaro Lopes	Jazzy

13:30 Target de Abdominais

18:30 Target de Abdominais

18:45 19:30	Localizada	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00 20:20	Air Training II	Rose	Sala 5
19:30 20:15	Bike	Vitor Francisco	Sala 1
19:30 20:15	TRX	Rafael Rebelo	Sala 3
19:35 20:20	Boxe	Taícinho	Sala 4

20:20 Target de Abdominais

20:30 20:50	Express Training	Vitor Francisco	Sala 3
20:35 21:20	Alongamentos	Laura Lima	Sala 2

SEXTA-FEIRA

07:30 08:15	Bike	Filipe Neto	Sala 1
07:30 08:15	Hidroginástica	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:15 10:10	Localizada	David Vilela	Sala 4

10:15 Target de Abdominais

10:30 11:15	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Sala 4
12:45 13:15	FitnessSamba	Roberta Cruz	Sala 3
12:45 13:30	Cardio Boxe	Sérgio Melo	Sala 4
13:00 13:45	Hidroginástica	Ana Alvito	Piscina
13:00 14:00	Método DeRose	Pedro Garcia	Jazzy
13:10 14:00	Bike	Pedro Coelho	Sala 1
13:15 13:45	Localizada	Roberta Cruz	Sala 3
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2

13:30 Target de Abdominais

18:30 Target de Abdominais

16:30 17:30	Jiu Jitsu (Iniciação)	Arnaldo Santos	Sala 5
18:45 19:30	Localizada	Rita Carrola	Sala 4
19:00 19:50	Street Workout	Francisco Lares	Outdoor
19:15 20:00	Bike	Alberto Carvalho	Sala 1

19:30 Target de Abdominais

19:45 20:30	Pilates	João Carvalho	Sala 2
20:00 21:00	Jiu Jitsu (Iniciação)	Arnaldo Santos	Sala 5

QUARTA-FEIRA

07:30 08:00	BoxMaster	Sérgio Melo	BM
07:30 08:15	Hidroginástica	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:00 10:10	Yoga	Raquel Nascimento	Sala 2
09:30 10:15	Localizada	Ana Cláudia Novo	Sala 4

10:15 Target de Abdominais

10:30 11:15	Bike	Marina Figueiredo	Sala 2
12:45 13:15	Dance Fusion	Sofia Caldeira	Sala 3
13:00 13:45	Hidroginástica	Ana Alvito	Piscina
13:00 13:45	Localizada	Roberta Cruz	Sala 4
13:00 14:00	Método DeRose	Pedro Garcia	Jazzy
13:10 13:55	Bike	Pedro Coelho	Sala 1
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2

13:45 Target de Abdominais

17:30 19:00	Muay Thai (Iniciados)	Luís Rosu	Sala 5
---------------	------------------------------	-----------	--------

18:30 Target de Abdominais

18:45 19:30	Cross Training	Filipe Neto	Sala 3
19:00 19:30	BoxMaster	Francisco Lares	BM
19:00 19:45	GAP	Silvia Mota	Sala 4
19:00 20:00	Air Training (Conditioning)	Rose	Sala 5
19:15 20:15	Power Bike	Alberto Carvalho	Sala 1
19:30 20:15	Iron Workout	Ana Alvito	Out

19:45 Target de Abdominais

19:45 20:30	Pilates	João Lobo	Sala 2
20:00 21:00	Jiu Jitsu	Arnaldo Santos	Sala 3

SÁBADO

11:00 11:45	Localizada	Ana Cláudia Novo	Sala 4
11:30 13:00	Muay Thai (Iniciados)	Luís Rosu	Sala 5
12:00 12:45	Bike	Alberto Carvalho	Sala 1
12:00 12:45	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Sala 3

12:30 Target de Abdominais

13:00 13:20	Express Training	Alberto Carvalho	Sala 4
---------------	-------------------------	------------------	--------

DOMINGO

10:30 11:15	FitnesSamba	Roberta Cruz	Sala 4
11:15 12:00	Localizada	Roberta Cruz	Sala 4
12:05 12:55	Alongamentos	Rotativo	Sala 3

12:30 Target de Abdominais

Target de Abdominais

Novidade / Alteração:

Special Class

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
Seg. a Sexta 07h00 | 22h30
Sáb. 09h00 | 18h00
Dom. e Feriados 09h00 | 17h00

