

# AULAS DE GRUPO · Julho 2018

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



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

## SEGUNDA-FEIRA

07:30   08:15	<b>Bike</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
07:30   08:15	<b>Hidroginástica</b>	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:30   10:15	<b>Localizada</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 4
10:15 Target de Abdominais			
10:30   11:20	<b>Barra de Chão</b>	Laura Lima	Sala 2
12:45   13:30	<b>Cardio Boxe</b>	Mónica Rasteiro	Sala 4
12:45   13:30	<b>Localizada</b>	David Brás	Sala 3
13:00   13:45	<b>Hidroginástica</b>	Ana Alvito	Piscina
13:00   14:00	<b>Método DeRose</b>	Telmo Nave	Jazzy
13:15   14:00	<b>Alongamentos</b>	David Vilela	Sala 2
13:15   14:00	<b>Bike</b>	Pedro Coelho	Sala 1
16:30   17:30	<b>Jiu Jitsu (Iniciação)</b>	Arnaldo Santos	Sala 5
18:45   19:30	<b>Localizada</b>	Rita Carrola	Sala 4
19:00   19:45	<b>Postura e Equilíbrio</b>	David Brás	Sala 2
19:15   20:00	<b>Bike</b>	Alberto Carvalho	Sala 1
19:30   20:15	<b>GAP</b>	Rita Carrola	Sala 4
19:50   20:35	<b>Alongamentos</b>	Laura Lima	Sala 2
20:00   21:00	<b>Jiu Jitsu (iniciação)</b>	Arnaldo Santos	Sala 5
20:30 Target de Abdominais			

## TERÇA-FEIRA

07:30   08:15	<b>Trx</b>	David Brás	Sala 3
08:20   09:05	<b>Alongamentos</b>	Sofia Caldeira	Sala 2
09:30   10:15	<b>Pilates</b>	David Vilela	Sala 2
10:00 Target de Abdominais			
10:15   11:00	<b>Hidroginástica</b>	David Brás	Piscina
10:20   11:05	<b>Localizada</b>	Ricardo Crombez	Sala 4
12:45   13:30	<b>GAP</b>	David Brás	Sala 4
12:45   13:30	<b>Pilates</b>	João Lobo	Sala 2
13:00   14:00	<b>Barra de Chão</b>		Jazzy
13:00   13:45	<b>Iron Workout</b>	Meire Oliveira	Sala 1
13:15   14:00	<b>Ritmos</b>	Álvaro Lopes	Jazzy
13:15   14:00	<b>Trx</b>	David Vilela	Sala 3
13:30 Target de Abdominais			
18:30 Target de Abdominais			
18:45   19:30	<b>Localizada</b>	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00   20:20	<b>Air Training II</b>	Rosé	Sala 5
19:30   20:15	<b>Bike</b>	Vitor Francisco	Sala 1
19:30   20:15	<b>Trx</b>	Alberto Carvalho	Sala 3
19:35   20:20	<b>Boxe</b>	Taicinho	Sala 4
20:30   20:50	<b>Express Training</b>	Vitor Francisco	Sala 3
20:35   21:20	<b>Alongamentos</b>	Laura Lima	Sala 2

## QUARTA-FEIRA

07:30   08:00	<b>BoxMaster</b>	Mónica Rasteiro	BM
07:30   08:15	<b>Hidroginástica</b>	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:00   10:10	<b>Yôga</b>	Raquel Nascimento	Sala 2
09:30   10:15	<b>Localizada</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 4
10:15 Target de Abdominais			
10:30   11:15	<b>Bike</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
12:45   13:15	<b>Dance Fusion</b>	Sofia Caldeira	Sala 3
13:00   13:45	<b>Localizada</b>	Roberta Cruz	Sala 4
13:00   14:00	<b>Método DeRose</b>	Telmo Nave	Jazzy
13:15   14:00	<b>Alongamentos</b>	David Vilela	Sala 2
13:15   14:00	<b>Bike</b>	Pedro Coelho	Sala 1
17:30   19:00	<b>Muay Thai (Iniciados)</b>	Luís Rosu	Sala 5
19:00   19:30	<b>BoxMaster</b>	Francisco Lares	BM
19:00   19:45	<b>GAP</b>	Roberta Cruz	Sala 4
19:15   20:15	<b>Power Bike</b>	Alberto Carvalho	Sala 1
19:45   20:30	<b>Pilates</b>	João Lobo	Sala 2
19:45 Target de Abdominais			

## QUINTA-FEIRA

07:30   08:15	<b>Trx</b>	David Brás	Sala 3
07:30   08:30	<b>Bike/Treino Funcional</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
08:20   09:05	<b>Alongamentos</b>	Sofia Caldeira	Sala 2
09:30   10:15	<b>Pilates</b>	David Vilela	Sala 2
10:00 Target de Abdominais			
10:15   11:00	<b>Hidroginástica</b>	David Brás	Piscina
10:20   11:05	<b>Localizada</b>	Ricardo Crombez	Sala 4
12:45   13:30	<b>GAP</b>	David Brás	Sala 4
12:45   13:30	<b>Pilates</b>	Rosé	Sala 2
13:00   13:45	<b>Iron Workout</b>	Meire Oliveira	Sala 1
13:15   14:00	<b>Ritmos</b>	Ana Cartaxo	Jazzy
13:15   14:00	<b>Trx</b>	David Vilela	Sala 3
13:30 Target de Abdominais			
18:30 Target de Abdominais			
18:45   19:30	<b>Localizada</b>	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00   20:20	<b>Air Training II</b>	Rosé	Sala 5
19:30   20:15	<b>Bike</b>	Vitor Francisco	Sala 1
19:30   20:15	<b>Trx</b>	Alberto Carvalho	Sala 3
20:30   20:50	<b>Express Training</b>	Vitor Francisco	Sala 3
20:35   21:20	<b>Alongamentos</b>	Laura Lima	Sala 2

## SEXTA-FEIRA

07:30   08:15	<b>Bike</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
09:00   10:10	<b>Yôga</b>	Raquel Nascimento	Sala 2
09:30   10:15	<b>Localizada</b>	David Vilela	Sala 4
10:30   11:15	<b>Alongamentos</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 3
12:45   13:15	<b>FitnessSamba</b>	Roberta Cruz	Sala 3
13:00   13:45	<b>Hidroginástica</b>	Ana Alvito	Piscina
13:00   14:00	<b>Método DeRose</b>	Telmo Nave	Jazzy
13:15   13:45	<b>Localizada</b>	Roberta Cruz	Sala 3
13:15   14:00	<b>Alongamentos</b>	David Vilela	Sala 2
13:15   14:00	<b>Bike</b>	Pedro Coelho	Sala 1
13:30 Target de Abdominais			
16:30   17:30	<b>Jiu Jitsu (iniciação)</b>	Arnaldo Santos	Sala 5
18:45   19:30	<b>Localizada</b>	Rita Carrola	Sala 4
19:00   19:50	<b>Street Workout</b>	Francisco Lares	Outdoor
19:15   20:00	<b>Bike</b>	Alberto Carvalho	Sala 1
19:30 Target de Abdominais			
19:45   20:30	<b>Pilates</b>	João Carvalho	Sala 2

## SÁBADO

11:15   12:00	<b>Localizada</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 4
11:30   13:00	<b>Muay Thai (Iniciados)</b>	Luís Rosu	Sala 5
12:00   12:45	<b>Bike</b>	Vitor Francisco	Sala 1
12:10   12:55	<b>Alongamentos</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 3
13:00 Target de Abdominais			

## DOMINGO

10:30   11:15	<b>FitnessSamba</b>	Roberta Cruz	Sala 4
11:15   12:00	<b>Localizada</b>	Roberta Cruz	Sala 1
12:05   12:55	<b>Alongamentos</b>	Rotativo	Sala 3
13:00 Target de Abdominais			

Target de Abdominais

Novidade / Alteração:

Special Class

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Seg. a Sexta 07h00 | 22h30

Sab. 09h00 | 18h00

Dom. e Feriados 09h00 | 17h00