

AULAS DE GRUPO - Agosto 2017

Este horário entra em vigor a partir de 1 de Agosto 2017



ACADEMIA
LIFE CLUB

SEGUNDA-FEIRA

07:30 08:15	Bike	Mónica Rasteiro	Sala 1
07:30 08:15	Hidroginástica	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:30 10:15	Localizada	Cláudia Novo	Sala 4
12:45 13:30	Localizada	David Brás	Sala 3
13:00 14:00	Método DeRose	Eduardo Saldanha	Jazzy
13:00 13:45	Hidroginástica	Rui Cavaleira	Piscina
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2
13:15 14:00	Bike	Pedro Pinto Coelho	Sala 1
16:30 17:30	Jiu Jitsu	Cristiano Jesus	Sala 5
18:45 19:30	Localizada	Rita Carrola	Sala 4
19:15 20:00	Bike	Alberto Carvalho	Sala 1
19:45 20:30	Alongamentos	Laura Lima	Sala 2
20:00 21:00	Jiu Jitsu	Arnaldo Santos	Sala 5

TERÇA-FEIRA

07:30 08:15	Trx	David Brás	Sala 3
09:30 10:15	Pilates	David Vilela	Sala 2
10:15 11:00	Hidroginástica	David Brás	Piscina
12:45 13:30	GAP	David Brás	Sala 4
13:00 14:00	Barra de Chão	David Vilela	Jazzy
13:15 14:00	Trx	Álvaro Lopes	Sala 3
13:15 14:00	Ritmos	Álvaro Lopes	Jazzy
18:45 19:30	Localizada	Vitor Francisco	Sala 4
19:30 20:15	Bike	Taichinho	Sala 1
19:35 20:20	Boxe	Vitor Francisco	Sala 4
20:30 20:50	Express Training	Vitor Francisco	Sala 3

QUARTA-FEIRA

07:30 08:00	BoxMaster	Mónica Rasteiro	BM
07:30 08:15	Hidroginástica	Ana Cláudia Novo	Piscina
09:30 10:15	Localizada	Ana Cláudia Novo	Sala 4
12:45 13:15	BoxMaster	Mónica Rasteiro	BM
13:00 13:45	Hidroginástica	Rui Cavaleira	Piscina
13:00 14:00	Método DeRose	Eduardo Saldanha	Jazzy
13:00 13:45	Localizada	Roberta Cruz	Sala 4
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2
13:15 14:00	Bike	Pedro Pinto Coelho	Sala 1
19:00 19:45	GAP	Roberta Cruz	Sala 4
19:00 20:00	Air Training (Conditioning)	Rose	Sala 5
19:15 20:00	Bike	Alberto Carvalho	Sala 1
19:45 20:30	Pilates	João Lobo / Rose	Sala 2

QUINTA-FEIRA

07:30 08:30	Bike/Treino Funcional	Mónica Rasteiro	Sala 1
08:20 09:05	Alongamentos	Sofia Caldeira	Sala 2
12:45 13:30	Pilates	João Lobo / Rose	Sala 2
12:45 13:30	GAP	David Brás	Sala 4
13:15 14:00	Trx	David Vilela	Sala 3
18:45 19:30	Localizada	Álvaro Lopes	Sala 4
19:30 20:15	Bike	Vitor Francisco	Sala 1
19:30 20:15	Trx	Alberto Carvalho	Sala 3
20:35 21:20	Alongamentos	Laura Lima	Sala 2

SEXTA-FEIRA

07:30 08:15	Bike	Mónica Rasteiro	Sala 1
09:00 10:10	Yôga	Raquel Nascimento	Sala 2
10:15 11:00	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Sala 3
12:45 13:30	Cardio Boxe	Mónica Rasteiro	Sala 4
12:45 13:15	FitnessSamba	Roberta Cruz	Sala 3
13:15 13:45	Localizada	Roberta Cruz	Sala 3
13:15 14:00	Alongamentos	David Vilela	Sala 2
13:15 14:00	Bike	Pedro Pinto Coelho	Sala 1
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

SÁBADO

11:15 12:00	Localizada	Ana Cláudia Novo	Sala 4
11:30 13:00	Muay Thai	Luís Rosu	Sala 5
12:00 12:45	Bike	Vitor Francisco	Sala 1
12:10 12:55	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Sala 3
13:00 13:20	Express Training	Vitor Francisco	Sala 4

DOMINGO

10:30 11:15	FitnessSamba	Roberta Cruz	Sala 4
11:15 12:00	Localizada	Roberta Cruz	Sala 4
12:00 12:45	Alongamentos	Sofia Caldeira	Sala 3

Novidade / Alteração:

Special Class

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Seg. a Sexta 07h00 | 22h00

Sáb. 09h00 | 17h00

Dom. e Feriados 09h00 | 15h00