

# AULAS DE GRUPO - Outubro 2017

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



**ACADEMIA**  
LIFE CLUB

## 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
10:20	11:05	<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>	Rui Cavaleira	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	19:30	<b>BoxMaster</b>	Francisco Laires	BM
19:00	19:45	<b>Ritmos</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
19:45	20:30	<b>Treino Funcional</b>	David Brás	Sala 3
19:50	20:35	<b>Alongamentos</b>	Laura Lima	Sala 2
20:00	21:00	<b>Jiu Jitsu (iniciação)</b>	Arnaldo Santos	Sala 5

## 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
10:15	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	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
18:45	19:30	<b>Localizada</b>	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00	20:20	<b>Air Training II</b>	Rose	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
10:30	11:15	<b>Bike</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
12:45	13:30	<b>Dance Fusion</b>	Sofia Caldeira	Sala 3
13:00	13:45	<b>Hidroginástica</b>	Rui Cavaleira	Piscina
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
19:00	19:30	<b>BoxMaster</b>	Francisco Laires	BM
19:00	19:45	<b>GAP</b>	Roberta Cruz	Sala 4
19:00	20:00	<b>Air Training (Conditioning)</b>	Rose	Sala 5
19:15	20:00	<b>Dance Fusion</b>	Sofia Caldeira	Sala 3
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	20:30	<b>Cross Training</b>	Nuno Bordadágua	Sala 4

## 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
10:15	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>	Rose	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
18:45	19:30	<b>Localizada</b>	Álvaro Lopes	Sala 4
19:00	20:20	<b>Air Training II</b>	Rose	Sala 5
19:15	20:00	<b>Corrida (performance)</b>	Ana Alvito	Outdoor
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

## SEXTA-FEIRA

07:30	08:15	<b>Bike</b>	Mónica Rasteiro	Sala 1
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>	David Vilela	Sala 4
10:20	11:05	<b>Alongamentos</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 3
12:45	13:15	<b>FitnesSamba</b>	Roberta Cruz	Sala 3
12:45	13:30	<b>Cardio Boxe</b>	Mónica Rasteiro	Sala 4
13:00	13:45	<b>Hidroginástica</b>	Rui Cavaleira	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
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 Laires	Outdoor
19:15	20:00	<b>Bike</b>	Alberto Carvalho	Sala 1
19:45	20:30	<b>Pilates</b>	João Lobo	Sala 2
20:00	21:00	<b>Jiu Jitsu (iniciação)</b>	Arnaldo Santos	Sala 5

## SÁBADO

11:15	12:00	<b>Localizada</b>	Ana Cláudia Novo	Sala 4
11:30	13:00	<b>Muay Thai</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	13:20	<b>Express Training</b>	Vitor Francisco	Sala 4

## DOMINGO

10:30	11:15	<b>FitnesSamba</b>	Roberta Cruz	Sala 4
11:15	12:00	<b>Localizada</b>	Roberta Cruz	Sala 4
12:00	12:45	<b>Alongamentos</b>	Marina Grilo	Sala 3

Novidade / Alteração:

Special Class

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Seg. a Sexta 07h00 | 22h30

Sáb. 09h00 | 18h00

Dom. e Feriados 09h00 | 17h00