

# AULAS DE GRUPO - Março 2018

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



/jazzylifeclub  
geral@jazzylifeclub.pt  
(+351) 217 161 774



## SEGUNDA-FEIRA

07:30	'45	Total Condicionamento	Francisco Batista	Est. 1
09:10	'45	Hidroginástica	Francisco Batista	Pisc.
09:45	'45	Pilates	Patrícia Mendonça	Est. 3
10:30	'45	Localizada	David Brás	Est. 1
10:30	'90	Kick/Thai	Gonçalo Silva	JFC
10:30	'45	Hidroginástica	Fábio Laranjeira	Pisc.
11:15	'45	Alongamentos	Carina Russo	Est. 3
12:30	'45	Step	Pedro Espírito Santo	Est. 1
12:30	'45	Localizada	Orlanda Máximo	Est. 3
13:15	'45	TRX/Circuito	Pedro Espírito Santo	Est. 1
13:15	'45	Cycling	Nuno Silva	Est. 2
13:15	'45	Pilates	Inês Moreira	Est. 3
18:15	'45	TRX/Circuito	Ricardo Crombez	Est. 1
18:15	'45	Pilates	Marisa Andrade	Est. 3
19:00	'60	Body Pump	João Gil	Est. 3
19:00	'75	Kick Boxing	Gonçalo Silva	JFC
19:15	'45	Aeróbica	Ricardo Crombez	Est. 1
19:15	'45	Hidroginástica	Nádia Garrido	Pisc.
20:00	'45	Step Iniciação	Ricardo Crombez	Est. 1
20:00	'45	Cycling	João Gil	Est. 2
20:00	'30	GAP	Ben Pereira	Est. 3
20:15	'75	Muay Thai	Gonçalo Silva	JFC
20:30	'45	Alongamentos	Ben Pereira	Est. 3
21:00	'45	Circuito Training	Marco Jacinto	Est. 1

## TERÇA-FEIRA

07:15	'45	Cycling	Hugo Almeida	Est. 2
07:30	'60	Jiu Jitsu	Jeferson Silva	JFC
09:00	'45	Pilates	Jenny Marques	Est. 1
10:00	'45	Hidroginástica	Jenny Marques	Pisc.
10:30	'45	Step	Orlanda Máximo	Est. 1
11:00	'45	Hidroginástica	João Lúcio	Pisc.
11:15	'45	GAP/Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Est. 1
12:30	'45	TRX/Circuito	Ricardo Crombez	Est. 1
12:30	'45	Cycling	João Gil	Est. 2
12:30	'45	Zumba	Paula Moniz	Est. 3
12:30	'60	Kick/Thai	Gonçalo Silva	JFC
13:15	'45	Aeróbica	Ricardo Crombez	Est. 1
13:15	'60	Yoga	Carla Ferraz	B&M
13:15	'45	Localizada	Orlanda Máximo	Est. 3
16:15	'45	Localizada	Ana Cláudia Novo	Est. 1
18:30	'45	Jazzy Trainer	Pedro Espírito Santo	Est. 1
18:30	'45	Zumba	Nuno Antas	Est. 3
19:00	'60	Jiu Jitsu	Cristiano Jesus	JFC
19:00	'45	Hidroginástica	Ana Sofia Correia	Pisc.
19:15	'45	Step	Pedro Espírito Santo	Est. 1
19:15	'45	Cycling	Ana Teles	Est. 2
19:15	'30	GAP	Bárbara Tiago	Est. 3
20:00	'45	Aeróbica Iniciação	Pedro Espírito Santo	Est. 1
20:00	'45	Alongamentos	Bárbara Tiago	Est. 3
20:00	'60	Boxe	Jorge Pina	JFC
20:15	'45	Cycling	Bruno Almendra	Est. 2
20:45	'45	TRX/Circuito	Pedro Espírito Santo	Est. 1
21:00	'60	Krav Maga	Luís Moreira	JFC

## QUARTA-FEIRA

08:00	'45	Postura e Alongamentos	Francisco Batista	Est. 1
09:10	'45	Hidroginástica	Francisco Batista	Pisc.
09:45	'45	Pilates	Patrícia Mendonça	Est. 3
10:30	'45	Cycling	Nuno Silva	Est. 2
10:30	'45	Total Training	David Brás	Est. 1
10:30	'90	Kick/Thai	Gonçalo Silva	JFC
10:30	'45	Hidroginástica	Fábio Laranjeira	Pisc.
12:30	'45	Jazzy Burner	Teodoro Mesquita	Est. 1
12:30	'45	Ritmos	David Brás	Est. 3
13:15	'45	Step	Teodoro Mesquita	Est. 1
13:15	'45	Cycling	Nuno Silva	Est. 2
13:15	'45	Treino Funcional	David Brás	Est. 3
13:15	'45	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	JFC
16:15	'45	Pilates	Pedro Baracho	Est. 1
18:30	'45	Localizada	David Brás	Est. 1
18:30	'45	Zumba	Nuno Antas	Est. 3
19:00	'75	Kick Boxing	Gonçalo Silva	JFC
19:15	'45	Step	David Brás	Est. 1
19:15	'45	Cycling	João Gil	Est. 2
19:15	'30	GAP	Ben Pereira	Est. 3
19:15	'45	Hidroginástica	Inês Nobre	Pisc.
19:45	'30	Alongamentos	Ben Pereira	Est. 3
20:00	'45	Ritmos	David Brás	Est. 1
20:15	'60	Body Pump	João Gil	Est. 3
20:15	'75	Muay/Thai	Gonçalo Silva	JFC
21:00	'45	Circuito Training	Marco Jacinto	Est. 1

## QUINTA-FEIRA

07:15	'45	Cycling	Hugo Almeida	Est. 2
07:30	'60	Jiu Jitsu	Jeferson Silva	JFC
09:00	'45	Pilates	Jenny Marques	Est. 1
10:00	'45	Hidroginástica	Jenny Marques	Pisc.
10:30	'45	Aeróbica	Orlanda Máximo	Est. 1
11:00	'45	Hidroginástica	João Lúcio	Pisc.
11:15	'45	TRX/Alongamentos	Ana Cláudia Novo	Est. 1
12:30	'45	Step	Ricardo Crombez	Est. 1
12:30	'45	Cycling	João Gil	Est. 2
12:30	'60	Kick/Thai	Gonçalo Silva	JFC
13:15	'45	TRX/Circuito	Ricardo Crombez	Est. 1
13:15	'60	Yoga	Carla Ferraz	B&M
13:15	'45	Zumba	Paula Moniz	Est. 3
16:15	'45	Localizada	Ana Cláudia Novo	Est. 1
18:30	'45	Step	Pedro Espírito Santo	Est. 1
18:30	'30	GAP Express	Ana Teles	Est. 3
19:00	'45	Cycling	Ana Teles	Est. 2
19:00	'60	Jiu Jitsu	Cristiano Jesus	JFC
19:00	'45	Hidroginástica	Ana Sofia Correia	Pisc.
19:15	'45	Aeróbica	Pedro Espírito Santo	Est. 1
19:15	'45	Pilates	Pedro Baracho	Est. 3
20:00	'45	Zumba	Nuno Antas	Est. 1
20:00	'45	Cycling	Bruno Almendra	Est. 2
20:00	'60	Boxe	Jorge Pina	JFC
20:15	'60	Yoga	Carla Ferraz	Est. 3
21:00	'45	Jazzy Trainer	Pedro Espírito Santo	Est. 1
21:30	'60	Krav Maga	Luís Moreira	JFC

## SEXTA-FEIRA

07:30	'45	Total Condicionamento	Francisco Batista	Est. 1
09:10	'45	Hidroginástica	Francisco Batista	Pisc.
09:45	'45	Pilates c/ bola	Patrícia Mendonça	Est. 3
10:30	'45	Localizada	Rita Carrola	Est. 1
10:30	'90	Kick/Thai	Gonçalo Silva	JFC
10:30	'45	Hidroginástica	Fábio Laranjeira	Pisc.
11:15	'45	Alongamentos	Carina Russo	Est. 3
12:30	'45	Aeróbica	Pedro Espírito Santo	Est. 1
12:30	'45	Jazzy Burner	Teodoro Mesquita	Est. 3
13:15	'45	Localizada	Pedro Espírito Santo	Est. 1
13:15	'45	Cycling	Nuno Silva	Est. 2
13:15	'45	Step	Teodoro Mesquita	Est. 3
13:15	'45	Alongamentos	Ana Cláudia Novo	JFC
18:15	'45	Localizada	Ricardo Crombez	Est. 1
18:45	'45	Hidroginástica	Nádia Garrido	Pisc.
19:00	'45	Step	Ricardo Crombez	Est. 1
19:00	'45	Pilates	Paula Cordeiro	Est. 3
19:00	'75	Kick Thai	Gonçalo Silva	JFC
19:15	'45	Cycling	Bruno Almendra	Est. 2
19:45	'45	TRX/Circuito	Ricardo Crombez	Est. 1
20:15	'75	Muay/Thai	Gonçalo Silva	JFC

## SÁBADO

10:00	'60	Judo Kids	Ana Monteiro	JFC
10:15	'45	Step	David Brás	Est. 1
10:15	'45	Pilates	Inês/Pedro	Est. 3
10:15	'45	Hidroginástica	João Lúcio	Pisc.
11:00	'45	Localizada	David Brás	Est. 1
11:00	'60	Cycling	Bruno Almendra	Est. 2
11:00	'60	Judo Adultos	Ana Monteiro	JFC
11:45	'45	AeroDance	David Brás	Est. 1
12:00	'60	Método DeRose	Nuno Tavares	Est. 3
12:00	'60	Jiu Jitsu	Jeferson Silva	JFC

## DOMINGO

10:15	'45	Hidroginástica	Hugo Almeida	Pisc.
10:30	'45	Localizada	Ben Pereira	Est. 1
11:20	'45	Alongamentos	Ben Pereira	Est. 1
11:30	'45	Cycling	Hugo Almeida	Est. 2

Novidade / Alteração:

Special Class

Jazzy Fight Club

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Seg. a Sexta 07h00 | 23h00

Sáb. 09h00 | 18h00

Dom. e Feriados 09h00 | 17h00