

MAPA DE AULAS SETEMBRO

INÍCIO A 1 DE SETEMBRO



SEGUNDA-FEIRA

10:15 Hidroginástica

'45 Fábio Laranjeira | piscina

10:15 Localizada

'45 Rita Carrola | estúdio 1

12:30 Localizada

'45 Orlanda Máximo | estúdio 1

13:15 Cycling

'45 Ruben Oliveira | estúdio 2

13:15 Pilates

'45 Rita Carrola | estúdio 3

18:15 Localizada

'45 Edmilson Ferreira | estúdio 1

18:30 Pilates ★

'45 Rita Carrola | estúdio 3

19:15 Aeróbica

'45 Edmilson Ferreira | estúdio 1

19:30 Body Pump

'60 Afonso Pires | estúdio 3

19:30 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

20:15 TRX

'45 Hugo Almeida | estúdio 1

TERÇA-FEIRA

07:15 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

10:15 Aeróbica

'45 Orlanda Máximo | estúdio 1

12:30 Step

'45 David Brás | estúdio 1

12:30 Cycling

'45 João Gil | estúdio 2

13:15 Treino Funcional

'45 David Brás | estúdio 3

18:30 Treino Funcional

'45 David Brás | estúdio 1

18:30 Cycling

'45 Bruno Almendra | estúdio 2

18:30 Zumba

'45 Nuno Antas | estúdio 3

18:45 Hidroginástica

'45 Sílvia Mota | piscina

19:30 Step

'45 David Brás | estúdio 1

19:35 Cross Local ★

'45 Sílvia Mota | estúdio 3

19:45 Cycling

'45 Joana Palaio | estúdio 2

QUARTA-FEIRA

10:15 Hidroginástica

'45 Fábio Laranjeira | piscina

10:15 Treino Funcional

'45 Sílvia Mota | estúdio 1

11:00 Alongamentos

'45 Carina Russo | estúdio 3

12:30 HIIT

'30 Paula Moniz | estúdio 1

12:30 Yoga

'60 Carla Ferraz | estúdio 3

13:15 GAP

'45 Paula Moniz | estúdio 1

13:15 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

18:30 Pilates ★

'45 Rita Carrola | estúdio 1

19:30 Aeróbica/Step Iniciação ★

'45 Solange | estúdio 1

19:30 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

19:45 Body Pump

'60 Afonso Pires | estúdio 3

20:30 Alongamentos

'45 Solange Varela | estúdio 1

QUINTA-FEIRA

07:15 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

10:15 Step

'45 Orlanda Máximo | estúdio 1

12:30 Aeróbica

'45 Pedro E. Santo | estúdio 1

12:30 Cycling

'45 João Gil | estúdio 2

13:15 Localizada

'45 Pedro E. Santo | estúdio 3

18:30 Localizada

'45 David Brás | estúdio 1

18:30 Cycling

'45 Bruno Almendra | estúdio 2

18:45 Hidroginástica

'45 Telmo Pedro | piscina

19:15 Cross Local ★

'30 Joana Palaio | estúdio 3

19:30 Aeróbica

'45 David Brás | estúdio 1

19:45 Cycling

'45 Joana Palaio | estúdio 2

SEXTA-FEIRA

10:15 Pilates

'45 Rita Carrola | estúdio 1

10:15 Hidroginástica

'45 Fábio Laranjeira | piscina

12:30 Cross Local ★

'45 Teodoro Mesquita | estúdio 3

13:15 Cycling

'45 Ruben Oliveira | estúdio 2

13:15 TRX

'45 Teodoro Mesquita | estúdio 1

18:30 Step

'45 Solange Varela | estúdio 1

18:45 Cycling

'45 Hugo Almeida | estúdio 2

19:30 Localizada

'45 Solange Varela | estúdio 1

SÁBADO

10:00 Step

'45 Bárbara Tiago | estúdio 1

10:00 Pilates

'45 Rita Carrola | estúdio 3

10:00 Hidroginástica

'45 Joana Palaio | piscina

11:00 Localizada ★

'45 Rita Carrola | estúdio 1

11:00 Cycling ★

'45 Edmilson Ferreira | estúdio 2

11:15 Alongamentos

'45 Bárbara Tiago | estúdio 3

DOMINGO

10:00 Localizada ★

'45 Solange Varela | estúdio 1

10:00 Hidroginástica

'45 Joana Palaio | piscina

10:50 Alongamentos

'45 Solange Varela | estúdio 3

11:00 Cycling

'45 Joana Palaio | estúdio 2

NOVIDADE/ALTERAÇÃO ★ AULA ESPECIAL 🎯 AULA SIMULTANEAMENTE ONLINE 📺 JAZZY PLBY disponível em Google play AppStore RESERVE A SUA AULA NA APP

HORÁRIO 2ªf. a 6ªf. 07H00 às 22H00 | SAB. DOM. FERIADOS 09H00 às 17H00 (+351) 217 161 774 | geral@jazzylifeclub.pt

Facebook Instagram @academialifeclub

WWW.ACADEMIALIFECLUB.PT