

MAPA DE AULAS

SETEMBRO
JAZZY LIFE CLUB LUZ



@jazzylifeclub

@jazzy_lifecub

2ª FEIRA

10:15 Hidroginástica
'45 Fábio Laranjeira | piscina

10:15 Localizada
'45 Rita Carrola | estúdio 1

10:30 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

12:30 Localizada
'45 Orlanda Máximo | estúdio 1

13:15 Cycling
'45 Ruben Oliveira | estúdio 2

13:15 Pilates
'45 Inês Moreira | estúdio 3

17:40 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Inês Calado | jfc

18:30 Jazzy Trainer
'45 Pedro E. Santo | estúdio 1

19:15 Body Pump
'60 João Gil | estúdio 3

19:00 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

19:30 Cycling
'60 Hugo Almeida | estúdio 2

19:35 Aeróbica
'45 Pedro E. Santo | estúdio 1

20:20 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

20:45 TRX
'45 Hugo Almeida | estúdio 1

3ª FEIRA

7:15 Cycling
'45 Hugo Almeida | estúdio 2

9:30 Pilates
'45 Patricia Mendonça | estúdio 3

10:15 Aeróbica
'45 Orlanda Máximo | estúdio 1

12:30 Step
'45 David Brás | estúdio 1

12:30 Cycling
'45 João Gil | estúdio 2

12:30 Kickboxing e Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

13:15 Treino Funcional
'45 David Brás | estúdio 3

18:00 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Tiago Apolinário | jfc

18:30 Zumba
'45 Nuno Antas | estúdio 3

18:30 Localizada
'45 David Brás | estúdio 1

19:00 Hidroginástica
'45 Silvia Mota | piscina

19:20 Jiu Jitsu
JFC '60 Cláudio Sucesso | jfc

19:30 Cycling
'45 Marisa Cunha | estúdio 2

19:30 GAP
'30 Rita Carrola | estúdio 3

19:35 Step
'45 David Brás | estúdio 1

20:20 Pilates
'45 Rita Carrola | estúdio 3

20:40 Boxe
JFC '60 Jorge Pina | jfc

4ª FEIRA

7:15 Jiu jitsu
JFC '60 Claudio Sucesso | jfc

7:15 Total training
'45 Silvia Mota | estúdio 1

10:15 Hidroginástica
'45 Fábio Laranjeira | piscina

10:15 Treino Funcional
'45 Silvia Mota | estúdio 1

10:30 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

12:30 Zumba
'45 Paula Moniz | estúdio 1

12:30 Yoga
'60 Carla Ferraz | estúdio 3

13:15 Cycling
'45 Hugo Almeida | estúdio 2

13:15 GAP
'45 Paula Moniz | estúdio 1

17:40 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Inês Calado

18:30 Step
'45 Hugo Almeida | estúdio 1

19:00 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

19:15 Body Pump
'60 Afonso Pires | estúdio 3

19:30 Cycling
'45 Hugo Almeida | estúdio 2

20:15 Alongamentos
'45 Bárbara Tiago est | estúdio 1

20:20 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

5ª FEIRA

7:15 Cycling
'45 Hugo Almeida | estúdio 2

9:30 Pilates
'45 Patricia Mendonça | estúdio 3

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

12:30 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

13:15 Jazzy Trainer
'45 Pedro E. Santo | estúdio 3

18:00 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Tiago Apolinário | jfc

18:30 Treino Funcional
'45 David Brás | estúdio 1

19:00 Hidroginástica
'45 Telmo Pedro | piscina

19:15 Pilates
'45 Pedro Baracho | estúdio 3

19:20 Jiu Jitsu
JFC '60 Cláudio Sucesso | jfc

19:35 Aerodance
'45 David Brás | estúdio 1

19:45 Cycling
'45 Marisa Cunha | estúdio 2

20:30 Alongamentos
'45 David Brás | estúdio 3

20:40 Boxe
JFC '60 Jorge Pina | JFC

6ª FEIRA

7:15 Jiu jitsu
JFC '60 Claudio Sucesso | jfc

10:15 Pilates
'45 Rita Carrola | estúdio 1

10:15 Hidroginástica
'45 Fábio Laranjeira | piscina

10:30 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

12:30 Jazzy Burner
'45 Teodoro Mesquita | estúdio 3

13:15 Cycling
'45 Ruben Oliveira | estúdio 2

13:15 TRX
'45 Teodoro Mesquita | estúdio 1

17:40 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Inês Calado | JFC

18:30 Step
'45 Solange Varela | estúdio 1

18:45 Cycling
'45 Hugo Almeida | estúdio 2

19:00 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

19:35 Localizada
'45 Solange Varela | estúdio 1

20:20 Kickboxing/Muay Thai
JFC '60 Gonçalo Silva | jfc

SÁBADO

10:00 Step
'45 David Brás | estúdio 1

10:40 Kickboxing Kids
JFC '60 Inês Calado | jfc

10:15 Hidroginástica
'45 David Mendes | piscina

10:15 Pilates
'45 Rita Carrola | estúdio 3

11:10 Localizada
'45 David Brás | estúdio 1

11:15 Cycling
'45 Ruben Oliveira | estúdio 2

12:00 Alongamentos
'45 David Brás | estúdio 3

DOMINGO

10:00 Localizada
'45 Solange Varela | estúdio 1

10:50 Alongamentos
'45 Solange Varela | estúdio 3

11:00 Cycling
'45 Joana Palaio | estúdio 2

WWW.LIFECUB.JAZZY.PT

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO 2ªf. a 6ªf. das 07H00 às 23H00 | SÁBADO das 09H00 às 18H00 | DOM. E FERIADOS das 09H00 às 17H00

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