

MAPA DE AULAS

SETEMBRO
JAZZY LIFE CLUB ODIVELAS



@jazzylifecclubodivelas

@jazzy_lifecclub

2ª FEIRA

- 9^{H30} Hidroginástica**
Leandro Figueiredo | piscina
- 10^{H00} Localizada**
João Mendes | estúdio 3
- 13^{H00} HIIT**
Paula Moniz | estúdio 3
- 16^{H30} Localizada**
Rita Carrola | estúdio 3
- 18^{H15} Body Pump**
Nuno Albuquerque | estúdio 3
- 19^{H00} Cycle**
Joaquim Iria | estúdio 2
- 19^{H30} Aeróbica**
António Silva | estúdio 3
- 20^{H45} Pilates**
Sílvia Mota | estúdio 3

3ª FEIRA

- 7^{H15} Cycle**
Andreia Fernandes | estúdio 2
- 9^{H00} Yôga**
Carla Ferraz | estúdio 3
- 10^{H30} Total Training**
Paula Moniz | estúdio 3
- 11^{H00} Hidroginástica**
Sandra Teixeira | piscina
- 11^{H15} Cycle**
Andreia Fernandes | estúdio 2
- 16^{H00} Hidroginástica**
Patrícia Jane | piscina
- 18^{H15} Localizada**
Pedro E. Santo | estúdio 3
- 19^{H15} Cycle**
Odete Gouveia | estúdio 2
- 19^{H30} Step**
Pedro E. Santo | estúdio 3
- 20^{H45} Zumba**
Nuno Antas | estúdio 3

4ª FEIRA

- 9^{H30} Hidro Fun**
Leandro Figueiredo | piscina
- 10^{H45} Zumba Fitness**
Leandro Figueiredo | estúdio 3
- 13^{H00} Cycle**
Andreia Fernandes | estúdio 2
- 16^{H30} Pilates**
Rita Carrola | estúdio 3
- 18^{H15} Localizada**
António Silva | estúdio 3
- 19^{H00} Cycle**
Edmilson Ferreira | estúdio 2
- 19^{H30} Body Balance**
Rita Casimiro | estúdio 3
- 20^{H00} Hidroginástica**
Patrícia Jane | piscina

5ª FEIRA

- 7^{H15} Cycle**
Edmilson Ferreira | estúdio 3
- 9^{H00} Hidroginástica**
Sílvia Mota | piscina
- 10^{H30} Total Training**
Pedro Espírito Santo | estúdio 3
- 11^{H00} Hidroginástica**
Sílvia Mota | piscina
- 11^{H30} Alongamentos**
Pedro Espírito Santo | estúdio 1
- 17^{H00} Zumba**
Sandra Tereso | estúdio 3
- 18^{H30} HIIT**
Sílvia Mota | estúdio 3
- 19^{H15} Cycle**
Odete Gouveia | estúdio 2
- 19^{H30} GAP**
Sílvia Mota | estúdio 3
- 20^{H30} Pilates**
Sílvia Mota | estúdio 3

6ª FEIRA

- 9^{H30} Hidroginástica**
Diogo Vítor | piscina
- 10^{H00} Localizada**
Edmilson Ferreira | estúdio 3
- 13^{H00} Treino Funcional**
Paula Moniz | estúdio 3
- 16^{H30} BodyBalance**
Rita Casimiro | estúdio 3
- 18^{H15} Cross Local**
Nuno Duarte | estúdio 3
- 19^{H15} Cycle**
Joaquim Iria | estúdio 2
- 19^{H30} Body Pump**
Nuno Albuquerque | estúdio 3
- 20^{H00} Hidroginástica**
Sandra Teixeira | piscina

SÁBADO

- 9^{H30} BodyBalance**
Rita Casimiro | estúdio 3
- 9^{H45} Cycle**
Rúben Oliveira | estúdio 2
- 10^{H45} Localizada**
João Mendes | estúdio 3
- 12^{H00} Power Training**
Nuno Duarte | estúdio 3

DOMINGO

- 9^{H45} Cycle**
Edmilson Ferreira | estúdio 2
- 10^{H45} Power Training**
Edmilson Ferreira | estúdio 3
- 11^{H45} Hidroginástica**
Bruno Sousa | piscina
- 12^{H00} Postura/Along.**
Edmilson Ferreira | estúdio 3

RESERVE A SUA AULA NA APP JAZZY PLAY

WWW.LIFECCLUB.JAZZY.PT

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO 2ªf. a 6ªf. das 07H00 às 22H30 | SÁBADO das 09H00 às 18H00 | DOM. E FERIADOS das 09H00 às 14H00

(+351) 219 345 720 | odivelasrecepcao@jazzylifecclub.pt