

HORÁRIO NOVEMBRO

MARCAÇÃO DE AULAS ATRAVÉS DA APP ACADEMIA



2ª FEIRA

- 07h30 **Bike**
[45] Daniel Moreiras | Sala 1
- 07h30 **Hidroginástica**
[45] Solange Varela | Piscina
- 07h30 **Total Training**
[45] Márcia Neves | Sala 4
- 09h00 **Yoga**
[60] Sofia Nunes | Jazzy Est. 1
- 09h30 **Localizada**
[45] Solange Varela | Sala 4
- 10h15 **Cardio Dance**
[45] Ariel Pezzuol | Sala 3
- 10h20 **Alongamentos**
[45] Solange Varela | Sala 2
- 11h15 **Ballet Fitness**
[45] Ariel Pezzuol | Jazzy Est. 1
- 12h30 **Alongamentos**
[45] Ariel Pezzuol | Sala 2
- 12h30 **Localizada**
[45] Márcia Neves | Sala 4
- 13h00 **Yoga (Método DeRose)**
[60] David de Deus | Jazzy Est. 7
- 13h00 **Crosstraining**
[45] Carla Tavares | Outdoor
- 13h10 **Bike**
[45] Pedro Coelho | Sala 1
- 13h15 **Body Pump**
[45] Álvaro Lopes | Sala 4
- 13h20 **Alongamentos**
[45] David Vilela | Sala 2
- 18h10 **Bike**
[45] Pedro Madeira | Sala 1
- 18h30 **Fit Fight**
[60] Frederico Lobo | Sala 5
- 18h45 **GAP**
[45] Inês Lopes | Sala 3
- 19h15 **Bike**
[45] Alberto Carvalho | Sala 1
- 19h20 **Crosslocal**
[45] Pedro Madeira | Sala 3
- 19h20 **Pilates**
[45] Fábio Laranjeira | Sala 2
- 20h05 **HIIT**
[30] Inês Lopes | Sala 3
- 20h05 **Alongamentos**
[45] Fábio Laranjeira | Sala 2

3ª FEIRA

- 07h30 **TRX**
[45] João Mendes | Sala 3
- 08h20 **Alongamentos**
[45] Vanessa Nunes | Sala 3
- 09h30 **Pilates**
[45] David Vilela | Jazzy Est. 1
- 09h30 **Aeróbica**
[45] Solange Varela | Sala 4
- 10h20 **Treino Funcional**
[45] Marcelo Cravo | Sala 4
- 10h30 **Hidroginástica**
[45] Márcia Neves | Piscina
- 12h30 **GAP**
[45] Joana Breda | Sala 4
- 12h30 **HIIT**
[40] Pedro Madeira | Sala 3
- 12h45 **Pilates**
[45] Solange Varela | Sala 2
- 13h00 **Barra de Chão**
[45] Tiago Coelho | Jazzy Est. 1
- 13h15 **TRX**
[45] David Vilela | Sala 3
- 17h30 **Barra de Chão**
[60] Patrícia Góis | Jazzy Est. 5
- 18h30 **Step**
[45] Solange Varela | Sala 3
- 18h30 **Mobilidade & Along.**
[45] Laurine Fernandes | Sala 2
- 18h45 **Crosslocal**
[45] Álvaro Lopes | Sala 4
- 19h00 **Air Training II**
[60] Rose Rocha | Sala 5
- 19h20 **TRX**
[45] Laurine Fernandes | Sala 3
- 19h30 **Bike**
[45] Márcia Neves | Sala 1
- 19h45 **Yoga**
[45] Joana Gião | Sala 2

4ª FEIRA

- 07h15 **Localizada**
[45] Roberta Cruz | Sala 4
- 07h30 **Hidroginástica**
[45] Solange Varela | Piscina
- 07h30 **Bike**
[45] Daniel Moreiras | Sala 1
- 09h00 **Yoga**
[60] Sofia Nunes | Jazzy Est. 1
- 09h30 **Localizada**
[45] Solange Varela | Sala 4
- 10h20 **Bike**
[45] João Mendes | Sala 1
- 10h30 **Crosstraining**
[45] Pedro Madeira | Outdoor
- 12h30 **Body Pump**
[45] Bernardo Martins | Sala 4
- 13h00 **Yoga (Método DeRose)**
[60] David de Deus | Jazzy Est. 7
- 13h10 **Bike**
[45] Pedro Coelho | Sala 1
- 13h15 **Alongamentos**
[45] David Vilela | Sala 3
- 18h30 **Crosslocal**
[45] Pedro Madeira | Sala 4
- 18h30 **Fit Fight**
[60] Frederico Lobo | Sala 5
- 19h15 **Power Bike**
[60] Alberto Carvalho | Sala 1
- 19h15 **GAP**
[45] Helena Yoga | Sala 4
- 19h20 **Pilates**
[45] Fábio Laranjeira | Sala 2
- 20h05 **Alongamentos**
[45] Fábio Laranjeira | Sala 2
- 20h05 **HIIT**
[30] Pedro Madeira | Sala 4

5ª FEIRA

- 07h30 **TRX**
[45] João Mendes | Sala 3
- 08h20 **Alongamentos**
[45] Vanessa Nunes | Sala 3
- 09h30 **Aeróbica**
[45] Solange Varela | Sala 4
- 09h30 **Pilates**
[45] David Vilela | Jazzy Est. 1
- 10h20 **Treino Funcional**
[45] Marcelo Cravo | Sala 4
- 10h30 **Hidroginástica**
[45] Márcia Neves | Piscina
- 12h30 **GAP**
[45] Joana Breda | Sala 4
- 12h30 **HIIT**
[40] Pedro Madeira | Sala 3
- 12h45 **Pilates**
[45] Solange Varela | Sala 2
- 13h15 **TRX**
[45] David Vilela | Sala 3
- 13h15 **Ritmos**
[45] Álvaro Lopes | Jazzy Est. 1
- 18h00 **Barra de Chão**
[60] Patrícia Góis | Jazzy Est. 5
- 18h30 **Step**
[45] Solange Varela | Sala 3
- 18h30 **Mobilidade & Along.**
[45] Laurine Fernandes | Sala 2
- 18h45 **Body Pump**
[45] Álvaro Lopes | Sala 4
- 19h00 **Air Training (Iniciado)**
[60] Rose Rocha | Sala 5
- 19h20 **TRX**
[45] Laurine Fernandes | Sala 3
- 19h30 **Bike**
[45] Márcia Neves | Sala 1
- 19h45 **Yoga**
[45] Joana Gião | Sala 2

6ª FEIRA

- 07h30 **Total Training**
[45] Inês Lopes | Sala 4
- 07h30 **Bike**
[45] Daniel Moreiras | Sala 1
- 09h00 **Yoga**
[60] Sofia Nunes | Jazzy Est. 1
- 09h30 **Localizada**
[45] Solange Varela | Sala 4
- 10h15 **Cardio Dance**
[45] Ariel Pezzuol | Sala 3
- 10h20 **Alongamentos**
[30] Solange Varela | Sala 2
- 11h15 **Ballet Fitness**
[45] Ariel Pezzuol | Jazzy Est. 1
- 12h30 **Localizada**
[45] Roberta Cruz | Sala 4
- 13h00 **Barra de Chão**
[45] Ariel Pezzuol | Jazzy Est. 1
- 13h00 **Crosstraining**
[45] Carla Tavares | Outdoor
- 13h10 **Bike**
[45] Pedro Coelho | Sala 1
- 13h15 **Alongamentos**
[45] David Vilela | Sala 3
- 17h30 **Barra de Chão**
[60] Pedro Augusto | Jazzy Est. 5
- 18h30 **Mobilidade & Força**
[45] Frederico Lobo | Sala 3
- 18h30 **Localizada**
[45] João Mendes | Sala 4
- 19h15 **Bike**
[45] Alberto Carvalho | Sala 1
- 19h20 **Alongamentos**
[30] João Mendes | Sala 2
- 19h20 **Cardioboxe**
[30] Frederico Lobo | Sala 4

SÁBADO

- 10h00 **Barra de Chão**
[60] Pedro Augusto | Sala 2
- 11h15 **Localizada**
[45] Márcia Neves | Sala 4
- 11h15 **TRX**
[45] João Mendes | Sala 3
- 12h05 **Mobilidade & Along.**
[45] Márcia Neves | Sala 4
- 12h15 **Bike**
[45] João Mendes | Sala 1

DOMINGO

- 10h20 **Crosstraining**
[45] Pedro Madeira | Sala 3 / Outdoor
- 10h45 **GAP**
[30] Roberta Cruz | Sala 4
- 11h20 **Localizada**
[40] Roberta Cruz | Sala 4
- 11h30 **Bike**
[45] Pedro Madeira | Sala 1
- 12h10 **Mobilidade & Along.**
[40] Roberta Cruz | Sala 4

TARGET ABS (15min. de abs)
Segunda a Sexta | às 12h15 e 18h15

AULAS AMA (requer inscrição prévia)
Segunda a Sexta | das 16h às 20h
Quarta e Sexta | das 9h30 às 12h
Sábados | 9h às 13h



SCAN PARA FAZER
DOWNLOAD DA APP

NEW AULA NOVA ALTERAÇÃO DE AULA PISCINA OCUPADA

@ACADEMIALIFECLUBSANTOS @ACADEMIALIFECLUBOFICIAL