

# HORÁRIO JANEIRO

MARCAÇÃO DE AULAS ATRAVÉS DA APP ACADEMIA



## 2ª FEIRA

07h15 <b>Pilates</b> [45] Patrícia Gomes   E. 3
08h00 <b>Hidroginástica</b> [45] Daniel Brandão   Piscina
09h30 <b>Hidroginástica</b> [45] Ricardo Moreiro   Piscina
10h00 <b>Step/Local</b> [45] Hugo Santos   E. 1
10h45 <b>Alongamentos</b> [30] Hugo Santos   E. 3
11h00 <b>Body Balance</b> [60] Liliana Correia   E. 1
11h15 <b>Hidroginástica</b> [45] Margarida Leandro   Piscina
13h00 <b>Circuit Training</b> [45] Paula Moniz   E. 1
16h30 <b>Localizada</b> [45] João Ribeiro   E. 1
18h15 <b>Judo Infantil</b> [45] Estúdio AFC
18h30 <b>Localizada</b> [45] António Silva   E. 1
18h40 <b>Zumba</b> [45] Leandro Figueiredo   E. 3
19h00 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
19h15 <b>Cycle</b> [45] João Ribeiro   E. 2
19h30 <b>Aeróbica</b> [45] António Silva   E. 1
19h30 <b>Tone Training</b> [45] Patrícia Gomes   E. 3
20h15 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
20h15 <b>Hidroginástica</b> [45] João Ribeiro   Piscina
20h15 <b>Pilates</b> [45] Patrícia Gomes   E. 3

## 3ª FEIRA

07h15 <b>Cycle</b> [45] Luís Gonga   E. 2
09h00 <b>Hidroginástica</b> [45] Patrícia Gomes   Piscina
09h15 <b>Precision &amp; Flow Yoga</b> [60] Sofia Homem   E. 3
10h00 <b>Hidroginástica</b> [45] Daniela Ferreira   Piscina
10h30 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
10h30 <b>Total Training</b> [45] Pedro E. Santo   E. 1
11h00 <b>Hidroginástica</b> [45] Ricardo Moreiro   Piscina
12h15 <b>FitCross</b> [45] Inara Lopes   E. 1
13h15 <b>Pilates</b> [45] Inara Lopes   E. 1
15h00 <b>Hidroginástica</b> [45] Hugo Santos   Piscina
18h00 <b>Kickboxing Kids</b> [45] Estúdio AFC
18h30 <b>Pilates</b> [45] Daniela Almeida   E. 3
18h45 <b>Boxe</b> [75] Estúdio AFC
18h45 <b>Circuit Training</b> [45] Pedro E. Santo   E. 1
19h15 <b>Calistenia</b> [30] Daniel Brandão   E. 3
19h30 <b>Step</b> [45] Pedro E. Santo   E. 1
19h30 <b>Cycle</b> [45] Odette Gouveia   E. 2
19h45 <b>HIIT/GAP</b> [30] Daniel Brandão   E. 3
20h00 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
20h20 <b>Zumba</b> [45] Mónica Duarte   E. 1
20h30 <b>Cycle</b> [45] Daniel Brandão   E. 2

## 4ª FEIRA

07h15 <b>Academia Pump</b> [45] Daniel Brandão   E. 1
08h05 <b>Hidroginástica</b> [45] Daniel Brandão   Piscina
09h30 <b>Hidroginástica</b> [45] Patrícia Gomes   Piscina
10h00 <b>Pilates</b> [45] Diogo Simões   E. 1
10h45 <b>Zumba Fitness</b> [45] Patrícia Gomes   E. 3
11h15 <b>Cycle</b> [45] João Ribeiro   E. 2
11h15 <b>Hidroginástica</b> [45] Daniela Ferreira   Piscina
13h00 <b>HIIT</b> [30] Paula Moniz   E. 1
13h30 <b>GAP</b> [30] Paula Moniz   E. 1
16h30 <b>Pilates</b> [45] Daniela Ferreira   E. 1
18h15 <b>Judo Infantil</b> [45] Estúdio AFC
18h30 <b>Treino Funcional</b> [45] Ricardo Crombez   E. 1
19h00 <b>Cycle</b> [45] Edmilson Ferreira   E. 2
19h00 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
19h15 <b>Step</b> [45] Ricardo Crombez   E. 1
19h15 <b>Body and Mind</b> [60] Marcos Santos   E. 3
20h15 <b>Kickb./Muay Thai</b> [75] Estúdio AFC
20h15 <b>Hidroginástica</b> [45] Patrícia Gomes   Piscina
20h15 <b>Body Pump</b> [45] Marcos Santos   E. 1
20h30 <b>Pilates Clínico</b> [45] Inara Lopes   E. 3

### NEW AULA NOVA

☆ ALTERAÇÃO DE AULA

🏊 PISCINA OCUPADA

🥊 AULA FIGHT CLUB

### TARGET (15min. de abs)

2ª a 6ª Feira 7h45 | 9h30 | 12h30 | 17h30 | 18h30

### AMA (requer inscrição prévia)

2ª a 6ª Feira das 16h00 às 20h00  
Sáb. das 9h00 às 13h15



SCAN PARA  
FAZER  
DOWNLOAD  
DA APP

📍 Rua Pulido Valente, nº 39B  
Odivelas

📞 odivelas@academia-lifecub.pt  
+351 21 934 5720

🏠 Segunda a Sexta | 7H00-22H00  
Sábado | 9H00-18H00  
Domingo | 9H00-14H00

📷 @ACADEMIALIFECUBOFICIAL

📺 @ACADEMIALIFECUBODIVELAS



# HORÁRIO JANEIRO

MARCAÇÃO DE AULAS ATRAVÉS DA APP ACADEMIA



## 5ª FEIRA

07h15 <b>Cycle</b> Luis Gongga   E. 2
09h00 <b>Hidroginástica</b> Hugo Santos   Piscina
09h15 <b>Precision &amp; Flow Yoga</b> Sofia Homem   E. 3
10h00 <b>Hidroginástica</b> João Ribeiro   Piscina
10h30 <b>Kickb./Muay Thai</b> Estúdio AFC
10h30 <b>Total Training</b> Inara Lopes   E. 1
11h00 <b>Hidroginástica</b> Daniela Ferreira   Piscina
13h15 <b>Pilates</b> Inara Lopes   E. 1
15h00 <b>Hidroginástica</b> Hugo Santos   Piscina
18h00 <b>Kickboxing Kids</b> Estúdio AFC
18h45 <b>Boxe</b> Estúdio AFC
18h45 <b>Localizada</b> Pedro E. Santo   E. 1
19h00 <b>Pilates</b> Daniela Almeida   E. 3
19h30 <b>Aeróbica</b> Pedro E. Santo   E. 1
19h30 <b>Cycle</b> Odette Gouveia   E. 2
19h45 <b>GAP</b> Daniela Almeida   E. 3
20h00 <b>Kickb./Muay Thai</b> Estúdio AFC
20h30 <b>Cycle</b> Luis Gongga   E. 2

## 6ª FEIRA

07h15 <b>Postura/Alongam.</b> Patrícia Gomes   E. 3
09h30 <b>Hidroginástica</b> Diogo Victor   Piscina
10h00 <b>Localizada</b> Edmilson Ferreira   E. 1
10h45 <b>Alongamentos</b> Edmilson Ferreira   E. 1
11h00 <b>Pilates</b> Daniela Ferreira   E. 3
12h15 <b>Hidroginástica</b> Margarida Leandro   Piscina
13h00 <b>Total Training</b> Paula Moniz   E. 1
16h30 <b>Mob. &amp; Strength Training</b> Daniela Ferreira   E. 1
18h00 <b>Pilates</b> Daniela Ferreira   E. 1
18h30 <b>Cross Local</b> Luis Gongga   E. 3
18h50 <b>Body Pump</b> Liliana Correia   E. 1
19h00 <b>Kickb./Muay Thai</b> Estúdio AFC
19h15 <b>Zumba Fit</b> Leandro Figueiredo   E. 3
19h15 <b>Cycle</b> João Ribeiro   E. 2
20h05 <b>Pilates</b> Inara Lopes   E. 1
20h15 <b>Hidroginástica</b> Margarida Leandro   Piscina

## SÁBADO

09h15 <b>Pilates</b> Daniela Ferreira   E. 1
09h30 <b>Cycle</b> Daniel Brandão   E. 2
10h30 <b>Combat</b> Ana Crespo   E. 3
11h00 <b>Localizada</b> Nuno Duarte   E. 1
11h45 <b>Alongamentos</b> Nuno Duarte   E. 1
12h15 <b>Zumba</b> Bruna Ortiz   E. 1

## DOMINGO

09h30 <b>Cycle</b> Edmilson Ferreira   E. 2
10h30 <b>Power Training</b> Edmilson Ferreira   E. 1
11h15 <b>Postura/Alongam.</b> Edmilson Ferreira   E. 1
11h15 <b>Hidroginástica</b> João Ribeiro   Piscina

### NEW AULA NOVA

☆ ALTERAÇÃO DE AULA

🏊 PISCINA OCUPADA

🥊 AULA FIGHT CLUB

### TARGET (15min. de abs)

2ª a 6ª Feira 7h45 | 9h30 | 12h30 | 17h30 | 18h30

### AMA (requer inscrição prévia)

2ª a 6ª Feira das 16h00 às 20h00  
Sáb. das 9h00 às 13h15



SCAN PARA  
FAZER  
DOWNLOAD  
DA APP

Rua Pulido Valente, nº 39B  
Odivelas

odivelas@academia-lifecub.pt  
+351 21 934 5720

Segunda a Sexta | 7H00-22H00  
Sábado | 9H00-18H00  
Domingo | 9H00-14H00

@ACADEMIALIFECLUBOFICIAL

@ACADEMIALIFECLUBODIVELAS