



JAZZY FIGHT CLUB

AGOSTO 2017

2ª

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 2

ESTÚDIO 3

07H15		BODY PUMP BEN PEREIRA 45'
09H45		
10H30	KICK/MUAY THAI GONÇALO SILVA 90'	
10H35		YOGA JOANA CHANDELIER 60'
12H30		
13H00	HIIT GONÇALO SILVA 45'	
13H15		
16H30		
17H30		
18H30		
19H00	JIU JITSU CRISTIANO JESUS 75'	
19H15		
19H20		LOCALIZADA 45'
19H30	CARDIO KICK MAURO MARIANITO 75'	
20H10		
20H15		
20H30		

3ª

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 2

ESTÚDIO 3

07H15		
07H30	JIU JITSU ANTÓNIO NASCIMENTO 75'	
09H45		LOCALIZADA BEN PEREIRA 45'
10H30		
10H35		ALONGAMENTOS BEN PEREIRA 45'
12H30		KICK/MUAY THAI GONÇALO SILVA 60'
13H00		BODY PUMP CATARINA FERNANDES 45'
16H30		
17H30		
18H30		CARDIO BOXE FRANCISCO LAIRES 45'
19H00		
19H15		
19H20		BODY PUMP CATARINA FERNANDES 45'
19H30	KAPAP KRAV MAGA LUÍS MOREIRA 75'	
20H10		
20H15		
20H30	BOXE JORGE PINA TEAM 75'	

4ª

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 2

ESTÚDIO 3

07H15		
09H45		
10H30	KICK/MUAY THAI GONÇALO SILVA 90'	
10H35		YOGA JOANA CHANDELIER 60'
11H30		
13H00		
13H30	CARDIO KICK PEDRO E. SANTO 30'	LOCALIZADA PEDRO E. SANTO 30'
16H30		
17H30		
18H30		
19H00	JIU JITSU CRISTIANO JESUS 75'	
19H15		
19H20		HIIT 45'
19H30		
20H10		
20H15		
20H30		

5ª

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 2

ESTÚDIO 3

07H15		BODY PUMP BEN PEREIRA 45'
07H30	JIU JITSU ANTÓNIO NASCIMENTO 75'	
09H45		LOCALIZADA BEN PEREIRA 45'
10H30		
10H35		ALONGAMENTOS BEN PEREIRA 45'
12H30	KICK/MUAY THAI GONÇALO SILVA 60'	
13H00		BODY PUMP CATARINA FERNANDES 45'
13H30		
16H30		
17H30		
18H30		CARDIO BOXE FRANCISCO LAIRES 45'
19H15		
19H20		
19H30	KAPAP KRAV MAGA LUÍS MOREIRA 75'	
20H10		
20H15		
20H30	BOXE JORGE PINA TEAM 75'	

6ª

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 2

ESTÚDIO 3

07H15		
09H45		
10H30	KICK/MUAY THAI GONÇALO SILVA 90'	
10H35		
12H30		
13H00		MMA FIT GONÇALO SILVA 45'
13H15		
16H30		
17H30		
18H30		
19H00	JIU JITSU I ANTÓNIO NASCIMENTO 75'	
19H15		
19H20		CROSS TRAINING 45'
19H30		CARDIO KICK MAURO MARIANITO 75'
20H10		
20H15	JUDO ANA MONTEIRO 75'	
20H30		

SÁB

ESTÚDIO 1

ESTÚDIO 3

10H00	JUDO KIDS ANA MONTEIRO 50'	
10H15		BODY PUMP FABIANA TEIXEIRA 60'
11H00		
11H20		
12H10		

LEGENDA

● ARTES MARCIAIS ● AULAS FITNESS ● AULAS KIDS ● NOVIDADE

MORADA: ESTRADA DE BENFICA,
LOJAS 404 E 406
TELEFONE: 211 583 080
FACEBOOK: JAZZYFIGHTCLUB