

Uma campanha especial para todos os que ainda não fazem parte da Academia Life Club.

Campanha Especial



VALORES ESPECIAIS
+
OFERTA DA JÓIA

PEÇA JÀ O SEU OPENDAY GRÁTIS *

Contacte o seu gestor de cliente

Susana Silva - susanasilva@academia-lifeclub.pt

Tel: 213934020 Tlm: 961314810



* Com este Convite terá acesso a todas as Aulas de Grupo, à sala de Cardio e Musculação, bem como à nossa área de Relax com sauna, banho turco e piscina

(inclui 2 toalhas) durante um dia inteiro á sua escolha **durante o mês Abril de 2012**

Horário de 2ª a 6ª das 7H -23H . Sábado das 9H às 18H . Domingo e Feriados das 9H às 17H



academia
LIFE CLUB

Comparativo de Valores Individual/ Empresa/Exercito

	Mensalidade Individual	Mensalidade Empresa	Mensalidade Exército
Jóia	200€	200€	Oferta da Jóia
Mensalidade	115€	82.50€	55€

Livre-trânsito com acesso total
(aulas, banho turco, sauna, piscina, máquinas de cardio-fitness e musculação e áreas de relax)

Horário:

2ª a 6ª feira das 7h às 23h

Sábados das 9h às 20h

Domingos e Feriados das 9h às 18h

Susana Silva

961314810

213934020

susanasilva@academia-lifeclub.pt

www.academia-lifeclub.pt



academia

MAPA DE AULAS DE GRUPO PARA JULHO

Em vigor a partir de 02 de JULHO

SEGUNDA

7:30	8:30	AcademiaBike	Sala 1
7:30	8:15	Hidroginástica	Piscina
9:00	10:00	HattaYôga	Sala 2
9:30	10:30	AcademiaLocal	Sala 4
13:10	14:00	AcademiaBike	Sala 1
13:00	14:00	SwásthyaYôga	Sala 2
13:00	14:00	AcademiaStepLocal	Sala 4
13:00	13:45	Hidroginástica	Piscina
13:00	13:45	AcademiaStretching	Jazzy
16:30	18:00	Jiu Jitsu	Sala 3
18:45	19:30	AcademiaGAP	Sala 4
19:30	20:15	AcademiaExtreme	Sala 3
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:20	AcademiaStreching	Sala 2
20:15	21:30	Jiu Jitsu	Sala 3

TERÇA

7:30	8:15	TRX	Sala 3
8:15	9:00	AcademiaStreching	Sala 3
9:15	10:00	Pilates	Sala 2
10:00	10:45	Hidroginástica	Piscina
12:45	13:30	Pilates	Sala 2
12:45	13:45	AcademiaGAP	Sala 4
13:00	13:50	TRX	Sala 3
13:00	14:00	AcademiaRitmos	Jazzy
18:45	19:30	AcademiaStep	Sala 4
18:45	19:30	AcadAir Training	Out/Sala 5
19:30	20:15	TRX	Sala 3
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:15	BOXE	Sala 4
20:30	21:15	AcademiaStreching	Sala 2
20:30	20:50	ABS exp.	Sala 4

QUARTA

7:30	8:30	AcademiaBike	Sala 1
7:30	8:15	Hidroginástica	Piscina
9:30	10:30	AcademiaLocal	Sala 4
13:10	14:00	AcademiaBike	Sala 1
13:00	14:00	SwásthyaYôga	Sala 2
13:00	14:00	AcademiaAeróbica	Sala 4
13:00	14:00	AcadAir Training	Sala 5
13:00	13:45	Hidroginástica	Piscina
16:30	18:00	Jiu Jitsu	Sala 3
18:45	19:30	AcademiaLocal	Sala 4
19:30	20:15	AcademiaExtreme	Sala 3
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:15	Pilates	Sala 2
20:15	21:30	Jiu Jitsu	Sala 3

QUINTA

7:30	8:15	TRX	Sala 3
8:15	9:00	AcademiaStreching	Sala 3
9:15	10:00	Pilates	Sala 2
10:00	10:45	Hidroginástica	Piscina
12:45	13:30	Pilates	Sala 2
12:45	13:45	AcademiaGAP	Sala 4
13:00	13:50	TRX	Sala 3
13:00	14:00	AcademiaRitmos	Jazzy
18:45	19:30	Corrida Out	Out
18:45	19:30	AcademiaStep	Sala 4
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:15	TRX	Sala 3
19:30	20:15	BOXE	Sala 4
20:15	21:30	Jiu Jitsu	Sala 3
20:30	21:15	AcademiaStreching	Sala 2
20:30	20:50	ABS exp.	Sala 4

SEXTA

7:30	8:30	AcademiaBike	Sala 1
7:30	8:15	Hidroginástica	Piscina
9:00	10:00	HattaYôga	Sala 2
9:30	10:30	AcademiaLocal	Sala 4
13:10	14:00	AcademiaBike	Sala 1
13:00	14:00	SwásthyaYôga	Sala 2
13:00	14:00	AcademiaStepLocal	Sala 4
13:00	13:45	AcademiaStretching	Jazzy
13:00	13:45	Hidroginástica	Piscina
16:30	18:00	Jiu Jitsu	Sala 3
18:45	19:30	AcademiaGAP	Sala 4
18:45	19:30	AcadAir Training	Out/Sala 5
19:30	20:25	AcademiaBike	Sala 1
19:30	20:15	Pilates	Sala 2

SABADO

11:30	12:20	AcademiaLocal	Sala 4
11:30	12:30	SwásthyaYôga	Sala 2
12:30	13:20	AcademiaBike	Sala 1
13:30	13:50	ABS exp.	Sala 4

DOMINGO

11:30	12:20	AcademiaLocal	Sala 4
12:30	13:20	AcademiaBike	Sala 1
12:30	13:15	AcademiaStretching	Sala 2

* Por favor consulte o horário do Espaço AMA. Pode condicionar o acesso à Piscina

** O Horário vai ser revisto em meados de Julho