



ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS
ÉPOCA 2017/2018

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
Ginástica Infantil	5 Setº	15/jul	3 a 5	F+M		17,30-18,15		17,30-18,15		10,15-11,00	G1/G3	Helena Lopes	1x/sem
													2x/sem
Gym-mix	6 Setº	15/jul	4 a 8	F+M			18,30-19,15		18,30-19,15	9,15-10,15	G1	Helena Lopes Joana Correia	1x/sem
													2x/sem
Ginástica Formativa I	5 Setº	30/jun	5 a 8	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
Ginástica Formativa II	5 Setº	30/jun	+9	F+M		19,15-20,15		19,15-20,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
AcroForm	5 Setº	15/jul	6 a 15**	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			PAV	Helena Lopes	2x/sem
Ginástica Rítmica Iniciação	04/set	15/jul	5 a 10	F	18,00-18,45		18,00-18,45				G2	Joana Lima Costa Joana Correia	2x/sem
Ginástica Rítmica Representação	04/set	15/jul	+10	F	17,00-18,00		17,00-18,00				G4		2x/sem
Ginástica Rítmica "Move it"	04/set	15/jul	**	F			17,00-18,00		17,00-18,00		G2		2x/sem
Ginástica Rítmica Competição Grupos	04/set	15/jul	**	F	19,00-20,15		19,00-20,15			9,00-12,00	G4/G2		3x/sem
Ginástica Rítmica Competição	04/set	15/jul	**	F	vários horários (a combinar com treinadoras)						ESC/G4		4x/sem
Ballet - Iniciação /Intermédio 1	04/set	30/jun	6 a 10	F+M	18,30-19,30		18,30-19,30				G1/G3	Noémia Ferraz	2x/sem
Balet - Intermédio 2	04/set	30/jun	+11**	F+M	17,30-18,30		17,30-18,30				G1	Noémia Ferraz	2x/sem
Ballet - Avançado	04/set	30/jun	+12	F+M	19,30-21,00		19,30-21,00		19,15-20,45	10,30-13,00	G1	Noémia Ferraz	3x/sem
Ballet Fitness	04/set	30/jun	+14	F+M	10,30-12,00		10,30-12,00				G2	Noémia Ferraz	2x/sem
Dança Contemporânea	05/set	30/jun	+8	F+M		17,30-18,30			17,30-18,30		G3	Karina Freitas	2x/sem
Dance Fusion	04/set	30/jun	+10	F+M	17,30-18,15		17,30-18,15				G3	Marta Garção	2x/sem
Dance Fusion	05/set	30/jun	+7	F+M		17,45-18,30		17,45-18,30			G2	Adriana Almeida	2x/sem
Localizada	01/set	15/jul	+14	F+M	9,30-10,15		9,30-10,15		9,30-10,15		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
Localizada 1	01/set	15/jul	+14	F+M	8,45-9,30		8,45-9,30		8,45-9,30		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
Gin. Localizada Step Local/Total Fit Fitness	1 Setº	15/jul	+14	F+M	18,45-19,30 19,30-20,15		18,50-19,35 19,35-20,20		18,45-19,30 19,30-20,15		G2	Gonçalo Beirão Tiago Fernandes	3x/sem
Manutenção Feminina Fitness da classe de Manut.Fem.	18/set	15/jul	+14	F	9,00-10,00			9,00-10,00			G2	Gilda Silva	2x/sem
								9,00-9,45		MUSC	Gilda Silva	1x/sem	
Gymdance	6/9	15/jul	17	F			20,30-21,30		20,30-21,30		G2	J. Costa e J. Fortes	2x/sem
Zumba	15 Setº	15/jul	+14	M+F		19,35-20,35		19,35-20,35			G2	Carla Costa	2x/sem
Pilates	19/set	15/jul	+14	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Pilates	19/set	15/jul	+14	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Pilates	19/set	15/jul	+14	F+M		9,00-10,00		9,00-10,00			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Yôga	04/set	15/jul	+14	F+M	19,30-20,30		20:30-21:30		19,30-20,30		G3	Vania Montinho	2x/sem
													3x/sem

** A entrada nesta classe só é permitida mediante teste e autorização dos professores



ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS
ÉPOCA 2017/2018

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
Capoeira	01/set	15/jul	+7	F+M	18,30-19,15				18,30-19,15		G3	Nuno Pereira	2x/sem
Aikido	01/set	15/jul	+7	F+M	20,15-21,30		20,15-21,30		20,15-21,30		G4	Francisco Leotte	3x/sem
Judo Iniciação	06/set	15/jul	6 a 10	F+M	18,15-19,00		18,15-19,00				G4	Frederico Caetano	2x/sem
Judo Iniciação I	05/set	15/jul	6 a 10	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			G4	António Geraldes	2x/sem
Judo II - Graduados Competição	05/set	15/jul	+10	F+M		19,00-20,30		19,00-20,30			G4	Antonio Geraldes	2x/sem
Karaté Shukokai Iniciação	05/set	15/jul	7 a 14	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			G1	Carlos Marreiros	2x/sem
Karaté Shukokai Combate	05/set	15/jul	+14	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			G1	Jorge Maia Marques	2x/sem
Karaté Shukokai Tradicional	05/set	15/jul	+14	F+M		20,30-21,30		20,30-21,30			G1	Jorge Maia Marques	2x/sem
Karaté Shukokai Combate / Tradicional	05/set	15/jul	+14	F+M							G1	Jorge Maia Marques	3h/sem
Taekwondo Songahm	05/set	31/jul	+7	F+M		17,45-18,30		17,45-18,30			G4	Fiipe Freire	
						20,30-21,30		20,30-21,30					1x/sem
									11,45-12,40				2x/sem
									12,45-13,45				3x/sem
Taekwondo Songahm Infantil	09/set	31/jul	3 a 7	F+M		17,00-17,45		17,00-17,45		11,00-11,45			
Shorinjikempo 1	05/set	31/jul	+10	F+M		21,00-22,30		21,00-22,30			G3	Joaquim P. Silva	2x/sem
Shorinjikempo 2	05/set	31/jul	+6	F+M			19,30-20,30			11,00-12,00 ou 12,00-13,00	G3	Bruno Santos	2x/sem
Voleibol Minis	04/set	31/jul	8 a 12 (2005-09)	F+M		17,00-18,30		17,00-18,30		10,00-11,30	PAV	Francisco Grilo Joaquim Mariano	3x/sem
Voleibol Eq. Infantis Femininos	06/set	31/jul	13 (2004)	F	17,00-18,45		17,00-18,45		17,00-18,45		PAV	Diana Freixo	3x/sem
Voleibol Eq. Iniciados Femininos	04/set	31/jul	14 (2003)	F	17,00-18,45		17,00-18,45		17,00-18,45		PAV	Francisco Grilo	3x/sem
Voleibol Eq. Cadetes Femininos	06/set	31/jul	15 (2002)	F	18,45-20,30		18,45-20,30		18,45-20,30		PAV	Tânia Rego	3x/sem
Voleibol Eq. Cadetes Masculinos	04/set	31/jul	15 (2002)	M	18,45-20,30		18,45-20,30		18,45-20,30		PAV	Radoslav Peytchev	3x/sem
Voleibol Juvenis Femininos	04/set	31/jul	17 (2001)			17,30-19,30		17,30-19,30	17,30-19,30		ESC	Frederico Nascimento	3x/sem
Voleibol Eq. Juniores Femininos	04/set	31/jul	17-18 (1999-00)	F	17,30-19,30		17,30-19,30		17,30-19,30		ESC	Joaquim Mariano	3x/sem
Voleibol Eq. Juniores Masculinos	04/set	31/jul	17-18 (1999-00)	M		19,00-20,45		19,00-20,45		11,30-13,30	PAV	Ricardo Monteiro	3x/sem
Futebol	01/set	31-Jul	5 a 15	M	18,00-19,00			18,00-19,00			FUT	Mário Jorge	2x/sem
					19,00-20,00			19,00-20,00					
Musculação/Cardiofitness	1 Setº	31/ago	16	F+M	08,00 às 22,00					09,00-17,00	MUSC	Vários Instrutores	*
Modalidade + Musculação/Cardiofitness													
Modalidade + Sauna/Banho Turco	1 Setº	31/jul	+16	M+F	09,00 às 21,00					09,00-16,00	PISC		

* As vezes por semana pretendidas, dentro do horário de funcionamento