



Clube Nacional de Ginástica

MODALIDADES / HORÁRIOS ÉPOCA 2025/2026

CLASSE		INÍCIO	FIM	IDADE	GEN.	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
GIMNICAS / DANÇAS	Ginástica Infantil	Set	15/jul	3 a 5	F+M		17,30-18,15		17,30-18,15			G1	Helena Lopes	2x/sem
	Gym-mix	Set	15/jul	4 a 8	F+M	18,30-19,15		18,30-19,15				G1	Helena Lopes	2x/sem
	Ginástica Formativa I	Set	30/jun	5 a 8	F+M		17,30-18,15		17,30-18,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
	Ginástica Formativa I	Set	30/jun	5 a 8	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
	Ginástica Formativa II		30/jun	+9	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
	AcroForm	Set	15/jul	+8**	F+M		18,30-20,15		18,30-20,15			PAV	Naiara António	2x/sem
	Ginástica Rítmica Iniciação	Set	15/jul	5 a 8	F	17,20-18,20		17,20-18,20				G4	Naiara António	2x/sem
	Ginástica Rítmica Iniciação	Set	15/jul	+9	F	18,20-19,20		18,20-19,20				G4	Naiara António	2x/sem
	Ginástica Rítmica Iniciação	Set	15/jul	+5	F					17,30-18,30		G4	Naiara António	1x/sem
	Ginástica Rítmica Iniciação	Set	15/jul	+5	F					18,30-19,30		G4	Margarida Brás	1x/sem
	Ginástica Rítmica Representação	Set	15/jul	**	F		17,00-19,00		17,00-19,00			PAV	Naiara António	2x/sem
	Balet - Iniciação	Set	15/jul	5 a 9	F+M					17,45-18,30		G3	Duarte Freitas	1x/sem
	Dança Contemporânea	Set	15/jul	+10	F+M			19,30-20,30		19,30-20,30		G1/G4	Duarte Freitas	1x/sem 2x/sem
	Hip Hop	Set	30/jun	+7	F+M	17,00-17,45		17,00-17,45				G3	Márcio Vicente	2x/sem
ARTES MARCIAIS	Capoeira	Set	15/jul	+7	F+M	19,00-19,40		19,00-19,40				G3	Miguel Santos	2x/sem
	Aikido	Set	31/jul	+7	F+M	20,30-22,00		20,30-22,00		20,30-22,00		G4	Carlos Sanches	2x/sem 3x/sem
	Judo Iniciação	Set	15/jul	6 a 11	F+M		18,40-19,25		18,40-19,25			G4	Hugo Geraledes	2x/sem
	Judo II - Formação/Manutenção	Set	15/jul	+10	F+M		19,25-20,40		19,25-20,40			G4	Antonio Geraledes	2x/sem
	Judo competição	Set	15/jul	**	F+M		19,25-21,30		19,25-21,30			G4	Hugo Geraledes	2x/sem
	Karaté Shukokai Iniciação	Set	15/jul	7 a 14	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			G1	Jorge Marques	2x/sem
	Karaté Shukokai Combate/Tradicional	Set	15/jul	+14	F+M		19,30-21,00		19,30-21,00			G1		2x/sem
	Taekwondo Benjamins (1, 2 ou 3 x/sem)	Set	31/jul	3 a 6	F+M		17,00-17,40		17,00-17,40		11,00-11,40	G4	Cláudia Sanches	1x/sem
	Taekwondo Infantil (só 2 ou 3x/semana)	Set	31/jul	7 a 12	F+M		17,40-18,40		17,40-18,40		11,40-12,40			2x/sem
	Taekwondo (só 2 ou 3x/semana)	Set	31/jul	+12	F+M	19,20-20,30		19,20-20,30			11,40-13,10			3x/sem
	Shorinjikempo 1	Set	31/jul	+12	F+M		20,30-22,00		20,30-22,00			G3	Joaquim P. Silva	1x/sem
	Shorinjikempo 2	Set	31/jul	5 a 12			18,30-19,30		18,30-19,30					2x/sem
Futebol		Set	31/jul	escalão 1	F+M	18,00-19,00	18,00-19,00	18,00-19,00	18,00-19,00	18,00-19,00		FUT	Nuno Abreu	2x/sem
				escalão 2		19,00-20,00		19,00-20,00		19,00-20,00				3x/sem
Piano		Set	31/jul	+6	F+M	Aulas particulares (pacotes de 4 aulas). Horários a combinar com o professor								pacote
Xadrez		Set	31/jul		F+M		17,15-18,00 18,00-18,45						Nuno Mendes	1Xsem

** entrada mediante teste e avaliação do professor



Clube Nacional de Ginástica

MODALIDADES / HORÁRIOS
ÉPOCA 2025/2026

	CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
VOLEIBOL	Voleibol Minis	Set	31/jul	8-13 (2013-17)	F+M	16,45-18,15		16,45-18,00		16,45-18,15		Pav CNG	Ricardo Periquito	3x/sem
	Voleibol Eq. Infantis Femininos	Set	31/jul	13 (2012)	F		18,00-19,30*		18,00-19,30*	18,15-19,45		CNG/St.Antº	Iara oliveira	3x/sem
	Voleibol Eq. Infantis Masculinos	Set	31/jul	13 (2012)	M		18,00-19,30*	18,00-19,30		18,00-19,45*		CNG/St.Antº	Rodrigo Santos	3x/sem
	Voleibol Eq. Iniciados Femininos	Set	31/jul	14 (2011)	F	18,15-19,30	19,30-21,00*		18,00-19,30*	18,00-19,45*		CNG/St.Antº	Adriano Freitas	4x/sem
	Voleibol Eq. Iniciados Masculinos	Set	31/jul	14 (2011)	M		18,00-19,30*	18,00-19,30		18,00-19,45*		CNG/St.Antº	Ricardo Periquito	3x/sem
	Voleibol Eq. Cadetes Femininos	Set	31/jul	15 (2010)	F	18,15-19,30	19,30-21,00*		19,30-21,00*	19,45-21,15*		CNG/St.Antº	Afonso Nunes	4x/sem
	Voleibol Eq. Cadetes Masculinos	Set	31/jul	15 (2010)	M	19,30-21,00		19,30-21,00		19,45-21,15*		CNG/St.Antº	Jorge Coelho	3x/sem
	Voleibol Eq. Juvenis Femininos	Set	31/jul	16 (2009)	F		19,30-21,15*		18,00-19,30*	18,15-19,45		CNG/St.Antº	Hugo Malheiro	3x/sem
	Voleibol Eq. Juniores Masculinos	Set	31/jul	17 (2008)	M	19,30-21,00		21,15-23,00*	19,30-21,00*	21,15-23,00*		CNG/St.Antº	Jorge Coelho	4x/sem
	Voleibol Eq. Sub-21 Femininos	Set	31/jul	18-20 (2005-07)	F	21,15-23,00*		19,30-21,00		19,45-21,00		CNG/St.Antº	Joaquim Mariano	3xsem
	Voleibol Eq. Sub-21 Masculinos	Set	31/jul	18-20 (2005-07)	M		21,00-23,00*	21,15-23,00*	21,00-23,00*	21,15-23,00*		CNG/St.Antº	Ricardo Periquito	4xsem
ADULTOS	Localizada / Power Training / Circuito Funcional / Gluteos, Abdominais, Pernas (GAP)	Set	15/jul	+14	F+M	10,00-10,45		10,00-10,45		10,00-10,45		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
		Set	15/jul	+14	F+M	8,10-8,55		8,10-8,55		8,10-8,55		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
		Set	15/jul	+14	F+M	18,40-19,30		18,40-19,30		18,40-19,30		G2	António Godinho	3x/sem
	Manutenção Feminina	16/set	15/jul	+14	F	9,00-10,00			9,00-10,00			G2/G1	Gilda Silva	2x/sem
	Zumba	Set	15/jul	+14	F+M	19,30-20,25		19,40-20,35				G2	Mariana Ramos	2x/sem
	Pilates	Set	31/jul	+14	F+M		9,00-9,45		9,00-9,45			G4	Pedro Lourenço	2x/sem
		Set	31/jul	+14	F+M	10,15-11,00		10,15-11,00		10,15-11,00		G4		3x/sem
		Set	31/jul	+14	F+M		12,10-12,55		12,10-12,55			G4		2x/sem
		Set	31/jul	+14	F+M		18,35-19,15		18,35-19,15			G2		2x/sem
		Set	31/jul	+14	F+M		19,30-20,10		19,30-20,10			G2		2x/sem
	Pilates Clínico	Set	31/jul	+14	F+M		17,30-18,10		17,30-18,10			G2		2x/sem
	Yôga	Set	15/jul	+14	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			G3	Vania Montinho	2x/sem
	Musculação/Cardiofitness	Set	31/ago	+16	F+M	08,00 às 13,00 (ultimo treino 12h-13h) 16,00 às 21,00 (ultimo treino 20h-21h)					09,00-13,00	MUSC	Vários Instrutores	L.T
	Modalidade + Musculação/Cardiofitness ¹													L.T
	Modalidade + Sauna/Banho Turco					08,00 às 21,00 (ultima utilização 20h-21h)					9,00-12,00	SPA		

¹ valor acrescido ao valor da modalidade principal

Voleibol - * treinos no pavilhão da Escola de Sto. António