



ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS
ÉPOCA 2016/2017

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
Ginástica Infantil	6 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	7 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	6 Setº	30/jun	5 a 8	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
Ginástica Formativa II	6 Setº	30/jun	+9	F+M		19,15-20,15		19,15-20,15			PAV	Alexandre Lima	2x/sem
AcroForm	6 Setº	15/jul	6 a 15**	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			PAV	Helena Lopes	2x/sem
Ginástica Rítmica Iniciação	5 Setº	15/jul	5 a 10	F	17,00-17,45		17,00-17,45				G4	Joana Lima Costa Joana Correia	2x/sem
Ginástica Rítmica Representação	5 Setº	15/jul	+10	F	17,45-18,45		17,45-18,45				G2		2x/sem
Ginástica Rítmica "Move it"	6 Setº	15/jul	**	F		18,00-19,00				17,00-18,00	ESC/G4		2x/sem
Ginástica Rítmica Competição Grupos	5 Setº	15/jul	**	F	19,00-20,15		19,00-20,15			10,00-13,00	G4		3x/sem
Ginástica Rítmica Competição	5 Setº	15/jul	**	F		17,00-20,00		17,00-20,00	17,00-20,15	14,00-20,00	ESC/G4		4x/sem
Dança Clássica (Ballet) - Intermédio 1	5 Setº	30/jun	6 a 11	F+M	18,30-19,30		18,30-19,30				G1/G3	Noémia Ferraz	2x/sem
Dança Clássica (Ballet) - Intermédio 2	5 Setº	30/jun	+11	F+M	17,30-18,30		17,30-18,30				G1	Noémia Ferraz	2x/sem
Dança Clássica (Ballet) - Avançado	5 Setº	30/jun	+12	F+M	19,30-20,30		19,30-20,30		19,15-20,15	10,30-13,00	G1	Noémia Ferraz	3x/sem
Dança Clássica (Ballet) - Adultos	5 Setº	30/jun	+12	F+M	19,30-20,30		19,30-20,30				G1	Noémia Ferraz	2x/sem
Dança Fitness/ Ballet Adultos	5 Setº	30/jun	+14	F+M	10,30-11,15		10,30-11,15				G2	Noémia Ferraz	2x/sem
Dance Fusion	3 Outº	15/jul	+10	F+M	17,30-18,15		17,30-18,15				G3	Marta Garção	2x/sem
Dance Fusion	15/jan	15/jul	+7	F+M		17,45-18,30		17,45-18,30			G2	Adriana Almeida	2x/sem
Localizada	2 Setº	15/jul	+14	F+M	9,30-10,15		9,30-10,15		9,30-10,15		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
Localizada 1	2 Setº	15/jul	+14	F+M	8,45-9,30		8,45-9,30		8,45-9,30		G2	Gonçalo Beirão	3x/sem
Gin. Localizada					18,45-19,30		18,50-19,35		18,45-19,30			Gonçalo Beirão Tiago Fernandes	3x/sem
Step Local/Total Fit Fitness	1 Setº	15/jul	+14	F+M	19,30-20,15		19,35-20,20		19,30-20,15		G2		
						18,40-19,25		18,40-19,25					
Manutenção Feminina	15 Setº	15/jul	+14	F	9,00-10,00			9,00-10,00			G2	Gilda Silva	2x/sem
Fitness da classe de Manut.Fem.									9,00-9,45		MUSC	Gilda Silva	1x/sem
Gymdance	5 Setº	15/jul	+16	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	Beatriz Velez	2x/sem
Pilates	6 Setº	15/jul	+14	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Pilates	6 Setº	15/jul	+14	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Pilates	6 Setº	15/jul	+14	F+M		9,00-10,00		9,00-10,00			G3	Luis Filipe Baldo	2x/sem
Yôga	5 Setº	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



ATIVIDADES GIMNODESPORTIVAS ÉPOCA 2016/2017

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB	Ginásio	PROFESSOR/A	dias/ sem.
Capoeira	2 Setº	15/jul	+7	F+M	18,15-19,00				18,15-19,00		G3	Nuno Pereira	2x/sem
Aikido	2 Setº	15/jul	+7	F+M	20,15-21,30		20,15-21,30		20,15-21,30		G4	Francisco Leotte	3x/sem
Judo Iniciação	7 Setº	15/jul	6 a 10	F+M	18,15-19,00		18,15-19,00				G4	Frederico Caetano	2x/sem
Judo Iniciação I	6 Setº	15/jul	6 a 10	F+M		18,30-19,15		18,30-19,15			G4	Antônio Galdes	2x/sem
Judo II - Graduados Competição	6 Setº	15/jul	+10	F+M		19,00-20,30		19,00-20,30			G4	Antonio Galdes	2x/sem
Karatê Shukokai Iniciação	6 Setº	15/jul	7 a 14	F+M		18,30-19,30		18,30-19,30			G1	Carlos Marreiros	2x/sem
Karatê Shukokai Combate	15 Setº	15/jul	+14	F+M		19,30-20,30		19,30-20,30			G1	Jorge Maia Marques	2x/sem
Karatê Shukokai Tradicional	15 Setº	15/jul	+14	F+M		20,30-21,30		20,30-21,30			G1	Jorge Maia Marques	2x/sem
Karatê Shukokai Combate / Tradicional	15 Setº	15/jul	+14	F+M							G1	Jorge Maia Marques	3h/sem
Taekwondo Songahm	6 Setº	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	10 Setº	31/jul	3 a 7	F+M		17,00-17,45		17,00-17,45		11,00-11,45			
Shorinjikempo 1	1 Setº	31/jul	+10	F+M		21,00-22,30		21,00-22,30			G3	Joaquim P. Silva	2x/sem
Shorinjikempo 2	3 Setº	31/jul	+6	F+M			19,30-20,30			11,00-12,00 ou 12,00-13,00	G3	Bruno Santos	2x/sem
Tiro com Arco	19 Setº	30/jun	+8	F+M	20,30-22,00		20,30-22,00		20,30-22,00		G1	Fernando Baptista	3x/sem
Voleibol Minis	1 Setº	31/jul	8 a 12 (2004-08)	F+M		17,00-18,30		17,00-18,30		10,00-11,30	PAV	Fernando Vaqueiro	3x/sem
Voleibol Eq. Infantis Femininos	3 Setº	31/jul	13 (2003)	F	17,00-18,15		17,00-18,15			10,00-11,30	PAV	Francisco Grilo	3x/sem
Voleibol Eq. Iniciados Femininos	1 Setº	31/jul	14 (2002)	F		17,00-18,30		17,00-18,30	17,00-18,30		PAV	Tânia Rego / Diana Freixo	3x/sem
Voleibol Eq. Iniciados Masculinos	2 Setº	31/jul	14 (2002)	M	18,30-20,30		18,30-20,30		18,30-20,30		PAV	Radoslav Peytchev	3x/sem
Voleibol Eq. Cadetes Femininos	2 Setº	31/jul	15 (2001)	F	17,00-18,30		17,00-18,30		17,00-18,30		PAV	Jorge Almeida	3x/sem
Voleibol Eq. Juniores Masculinos	1 Setº	31/jul	16-18 (1998-00)	M		19,00-20,30		19,00-20,30	20,00-21,30		PAV	Alexandre Peytchev	3x/sem
Voleibol Eq. Juniores Femininos	1 Setº	31/jul	16-18 (1998-00)	F	18,30-20,30	20,00-22,00	18,30-20,30	20,00-22,00	18,30-20,30	10,00-12,00	ESC	Alexandre Peytchev	3x/sem
Futebol	2 Setº	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