



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**



**27.DEZ A 02.JAN**

# HORÁRIO ESPECIAL DE NATAL

## Aulas de Grupo e Sala de Exercício

### ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
4 <sup>a</sup>	13h30/14h00	21	Ana Pires
6 <sup>a</sup>	13h00/13h45	51	Carla Moreira

### BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	09h00/10h00	72	Irina Chernyshova
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h10/18h55	72	Ana Pires
4 <sup>a</sup>	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo

### BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	12h45/13h30	14	António Ribeiro
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h00/19h45	14	Tiago Rodrigues

### CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
Dom	10h40/11h25	51	Carla Moreira

### CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h30/20h00	51	Domingos Fradinho
4 <sup>a</sup>	12h45/13h15	21	Ana Pires

### FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	12h30/13h15	1	João Gaspar
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h30/20h15	1	João Gaspar

### GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h00/07h45	51	Tânia Vieira
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	08h00/08h45	61	Tânia Vieira
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	13h00/13h45	51	Andreia Alves
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	18h30/19h15	51	Domingos Fradinho
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h00/07h45	52	Carla Moreira
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h45/08h30	51	Carla Moreira
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	10h15/11h00	61	Ana Pires
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h00/19h45	51	Ana Pires
6 <sup>a</sup>	12h00/12h45	51	Carla Moreira

### LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	12h00/12h45	51	Andreia Alves

### LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	18h15/19h00	21	Ana Pires
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h30/12h15	61	Ana Pires

### LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	08h15/09h00	61	Joana Pacheco/Ana Pires
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h30/19h15	61	Sónia Filipe

### MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
Dom	11h35/12h20	61	Carla Moreira

### MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	15h45/16h30	51	Luisa Ministro

### PILATES I

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	08h00/08h45	71	Ana Pires
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	17h40/18h40	71	Patrícia Mendonça
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h45/13h45	71	Catarina Louro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h10/20h10	71	Catarina Louro

### PILATES II

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h00/20h00	71	Teresa Cunha
2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	13h00/14h00	71	Ana Pires
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	11h00/12h00	71	Ana Pires
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	17h50/18h50	71	Catarina Louro

### PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h15/20h00	21	Ana Pires
2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	13h15/14h00	21	Domingos Fradinho

### SÉNIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	10h30/11h15	51	Andreia Alves/Carla Moreira
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h20/12h00	52	Andreia Alves/Carla Moreira
3 <sup>a</sup>	10h00/10h45	51	Joana Pacheco
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h05/12h50	52	Luisa Ministro

### SÉNIOR POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h50/13h35	51	Luisa Ministro
4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	09h30/10h15	51	Andreia Alves/Carla Moreira

### TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	13h20/13h55	21	Ana Pires

### TRX/CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h00/07h35	21	Jorge Duarte

### YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	17h30/18h40	81	Maria João Carneiro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h00/20h10	81	Maria Júlia Jesus

### HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h30/08h30	81	Marta Jorge
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	19h45/20h45	81	Paula Neves
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h30/08h30	81	Ana Lopes
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	13h00/14h00	81	Ricardo Ferreira

### ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	12h15/13h00	61	Sónia Filipe

## SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup>	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingo	09h00/14h00

Nota:  
31.Dez a SE encerra às 20h00  
24 e 25.Dez e 1.Jan o Clube está encerrado

Horário disponível em [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)