



# Horário de Verão

**15. Jul > 28. Jul**

## AERÓBICA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	18h25/19h05	21	Fátima Gaboleiro

## AEROSTEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
6ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro

## ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
4ª	13h30/14h00	61	Ana P./Sónia F.
6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro
sáb.	11h35/12h20	51	Carla Moreira

## BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	13h15/14h15	72	Rosário Pintassilgo
4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	09h00/10h00	72	Irina Chernyshova
2ª, 5ª	19h00/19h45	72	Rosário Pintassilgo

## BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª, 6ª	07h30/08h15	14	José Rodrigues
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar
3ª, 5ª	13h10/13h55	14	Alexandra Silva
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Helena Gaspar
sáb.	10h45/11h30	14	Helena Gaspar

## CARDIO ABS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires

## CARDIO GAP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	18h15/19h00	51	Ana Pires (16,18)

## CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	12h30/13h00	21	Alexandra Silva
dom.	10h40/11h25	51	Beatriz Guerreiro

## CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	19h15/19h45	51	Dinora M./Beatriz G.
4ª, 6ª	19h30/20h00	51	Dinora M./Beatriz G. Ana Pires

## CROSS TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	07h15/07h50	21	Jorge Duarte

## DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	20h15/22h00	72	António Sales

## FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	21	João Gaspar
3ª, 5ª	19h30/20h30	21	João Gaspar

## GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora M./Sónia F.
2ª, 4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª	18h20/19h05	61	Dinora M./Beatriz G. Alexandra Silva
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana P./Andreia A.
3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires (16,18)

## LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves

## LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Ana P./Beatriz G.
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires (16,18)

## LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro
3ª, 5ª	08h15/09h00	61	Adriana Caeiro
3ª, 5ª	18h45/19h30	61	Sónia Filipe
sáb.	10h45/11h30	51	Carla Moreira

## MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Beatriz Guerreiro

## MODERADA

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

## PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Ana P./Rosário P.
3ª, 5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Catarina Louro
3ª, 5ª	19h10/20h10	71	Catarina Louro

## PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires (15,19)
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Ana P./Andreia A.
3ª, 5ª	18h00/19h00	71	Catarina Louro

## PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	10h30/11h30	71	Alexandra Silva

## PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

## PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Carla Moreira

## SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	12h05/12h50	51	Luisa Ministro

## STEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro

## TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h15	61	Leonor Caeiro
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Adriana Caeiro
3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro

## TOTAL DANCE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	19h20/20h05	72	Ana Pires

## TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Ana Pires (16,18)

## YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h25	81	Maria João Carneiro

## HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Ana Lopes
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Paula Neves
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Carla Silva
sáb.	09h20/10h20	81	Paula Neves

## ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	13h00/13h45	61	Sónia Filipe

## SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

**CONSULTE O HORÁRIO DE VERÃO NA APP GCP (MAPA DE AULAS)**



# Horário de Verão



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

29. Jul > 18. Ago

## AERÓBICA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	18h25/19h05	21	Fátima Gaboleiro (29,31)

## AEROSTEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
6ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro (2Ago)

## ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
4ª	13h30/14h00	61	Ana Pires
6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro (2Ago)
sáb.	11h35/12h20	51	Carla Moreira

## BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	13h15/14h15	72	Rosário Pintassilgo
4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
2ª, 5ª	19h00/19h45	72	Rosário Pintassilgo

## BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª, 6ª	07h30/08h15	14	José Rodrigues
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena G./José R.
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Helena Gaspar (>6Ago)
sáb.	10h45/11h30	14	Helena G./José R.

## CARDIO ABS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires

## CARDIO GAP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	18h15/19h00	51	Ana Pires (30Jul, 1Ago)

## CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	10h40/11h25	51	Dinora M./Beatriz G. Ana Pires

## CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	19h15/19h45	51	Dinora Mendonça
4ª, 6ª	19h30/20h00	51	Dinora M./Ana P.

## GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora M./Sónia F.
2ª, 4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª	18h20/19h05	61	Dinora Mendonça
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Carla M./Beatriz G.
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Carla M./Beatriz G.
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires (30Jul, 1Ago)

## LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves

## LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Ana P./Dinora M.
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires

## LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
3ª, 5ª	08h15/09h00	61	Adriana Caeiro (até 1Ago)
3ª, 5ª	18h45/19h30	61	Sónia Filipe
sáb.	10h45/11h30	51	Carla Moreira

## MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Dinora M./Beatriz G. Ana Pires

## MODERADA

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

## PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	17h50/18h50	71	Teresa C./Sónia F. Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	08h00/08h45	71	Teresa C./Ana P.
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Catarina Louro (30Jul, 1Ago)
3ª, 5ª	19h10/20h10	71	Catarina L./Ana P.

## PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Ana Pires
3ª, 5ª	18h00/19h00	71	Catarina L./Ana P.

## PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Carla Moreira

## SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	12h05/12h50	51	Luisa Ministro

## STEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro (29,31)

## TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h15	61	Leonor Caeiro (até 9Ago)
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Adriana C./Nivea S.
3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro

## TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Ana Pires

## YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Mª João C./Joana N.

## HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Ana Lopes
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Paula N./Joana N.
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Carla Silva
sáb.	09h20/10h20	81	Paula N./Carla S.

## ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	13h00/13h45	61	Sónia Filipe

## SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

# Horário de Verão



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

19.Ago > 1.Set

## ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h30/20h15	61	Dinora M./Sónia F.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h00/11h45	61	Andreia A./Sónia F.
6 <sup>a</sup>	13h15/14h00	51	Andreia A./Sónia F.
sáb.	11h35/12h20	51	Andreia A./Fátima G.

## BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup>	13h15/14h15	72	Rosário Pintassilgo
4 <sup>a</sup>	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
6 <sup>a</sup>	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
2 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h00/19h45	72	Rosário Pintassilgo

## BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h30/08h15	14	José Rodrigues
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	12h45/13h30	14	Helena G./José R.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h00/19h45	14	Helena Gaspar(20,22)
sáb.	10h45/11h30	14	Helena G./José R.

## CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	10h40/11h25	51	Beatriz G./Fátima G.

## CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup>	19h15/19h45	51	Dinora M./Beatriz G.
4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	19h30/20h00	51	Dinora M./Beatriz G.

## CROSS TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h15/07h50	21	Jorge Duarte

## GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h00/07h45	51	Beatriz G./Sónia F.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	08h00/08h45	61	Dinora M./Sónia F.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	13h15/14h00	51	Andreia A./Sónia F.
6 <sup>a</sup>	12h30/13h15	51	Andreia A./Sónia F.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	18h20/19h05	61	Dinora M./Beatriz G. Sónia Filipe
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h00/07h45	51	Beatriz Guerreiro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h45/08h30	51	Beatriz Guerreiro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	10h15/11h00	61	Andreia A./Sónia F.

## LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	12h30/13h15	51	Andreia A./Sónia F.

## LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h30/13h15	61	Andreia A./Sónia F.

## LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	10h00/10h45	61	Andreia A./Sónia F.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h45/19h30	61	Dinora M./Sónia F.
sáb.	10h45/11h30	51	Andreia A./Fátima G.

## MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Beatriz G./Fátima G.

## MODERADA

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

## PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	17h50/18h50	71	Teresa Cunha
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	08h00/08h45	71	Teresa Cunha

## PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	19h00/20h00	71	Teresa Cunha
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	11h00/12h00	71	Andreia A./Sónia F.
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h00/19h00	71	Teresa Cunha

## SENIOR 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>	11h20/12h00	51	Luisa Ministro
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h05/12h50	51	Luisa Ministro

## TOTAL CONDITION

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

## YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	18h15/19h25	81	Maria João Carneiro

## HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h30/08h30	81	Ana L./Carla S.
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	19h45/20h45	81	Carla Silva
3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	13h00/14h00	81	Carla Silva
sáb.	09h20/10h20	81	Carla Silva

## SALA DE EXERCÍCIO

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

