

AERÓBICA				
DIAS 2ª,4ª	HORAS 18h25/19h05	GIN. 21	PROF. Fátima Gaboleiro	
AEROSTEP				
DIAS 6ª	HORAS 19h10/19h55	GIN. 61	PROF. Fátima Gaboleiro	
	ALONG	AME	NTOS	
DIAS 3ª,5ª 2ª,4ª,6ª 4ª 6ª 6ª 6a sáb.	HORAS 19h30/20h15 11h00/11h45 13h30/14h00 13h15/14h00 20h00/20h45 11h35/12h20	GIN. 61 61 61 51 61	PROF. Sónia Filipe Sónia Filipe Ana P./Sónia F. Andreia Alves Fátima Gaboleiro Carla Moreira	
	BARRA	DE (CHÃO	
DIAS 2 ^a 4 ^a 6 ^a 3 ^a ,5 ^a 2 ^a ,5 ^a	HORAS 13h15/14h15 13h15/14h15 13h15/14h15 09h00/10h00 19h00/19h45	GIN. 72 71 61 72 72	PROF. Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Irina Chernyshova Rosário Pintassilgo	
	В	IKE		
DIAS 4ª,6ª 2ª, 4ª,6ª 3ª,5ª 3ª,5ª sáb.	HORAS 07h30/08h15 12h45/13h30 13h10/13h55 19h00/19h45 10h45/11h30	GIN. 14 14 14 14 14	PROF. José Rodrigues Helena Gaspar Alexandra Silva Helena Gaspar Helena Gaspar	
	CARE	DIO A	BS	
DIAS 4ª	HORAS 13h00/13h30	GIN. 61	PROF. Ana Pires	
	CARE			
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 18h15/19h00	GIN. 51	PROF. Ana Pires (16,18)	
DIAG		CUIT		
DIAS 3º,5º dom.	HORAS 12h30/13h00 10h40/11h25	GIN. 21 51	PROF. Alexandra Silva Beatriz Guerreiro	
CIRCUITO POWER				
DIAS 2 ^a 4 ^a ,6 ^a	HORAS 19h15/19h45 19h30/20h00	GIN. 51 51	PROF. Dinora M./Beatriz G. Dinora M./Beatriz G. Ana Pires	
	CROSS	TRA	INING	
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 07h15/07h50	GIN. 21	PROF. Jorge Duarte	
D	ANÇAS SOCI	AIS E	E DE SALÃO	
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 20h15/22h00	GIN. 72	António Sales	
DUIS	FIT	BOX	E	

HORAS

13h00/14h00

19h30/20h30

DIAS

2^a,4^a,6^a 3^a,5^a GIN.

21

PROF.

João Gaspar João Gaspar

	GLOBAL	TR∆	INING	
DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª 6ª 2ª,4ª	HORAS 07h00/07h45 08h00/08h45 13h15/14h00 12h30/13H15 18h20/19h05	GIN. 51 61 51 51 61	PROF. Sónia Filipe Dinora M./Sónia F. Andreia Alves Andreia Alves Dinora M./Beatriz G. Alexandra Silva	
3º,5º 3º,5º 3º,5º 3º,5º	07h00/07h45 07h45/08h30 10h15/11h00 19h00/19h45	51 51 61 51	Carla Moreira Carla Moreira Ana P./Andreia A. Ana Pires (16,18)	
	LOCA	L BA	ALL	
DIAS 2 ^a ,4 ^a	HORAS 12h30/13h15	GIN. 51	PROF. Andreia Alves	
	LOCAL	.P0\	WER	
DIAS 2º,4º,6º 3º,5º	HORAS 18h30/19h15 12h30/13h15	GIN. 51 61	PROF. Ana P./Beatriz G. Ana Pires (16,18)	
	LOCA	LIZA	ADA .	
DIAS 2º,4º,6º 2º,4º 3º,5º 3º,5º sáb.	HORAS 10h00/10h45 20h00/20h45 08h15/09h00 18h45/19h30 10h45/11h30	GIN. 61 61 61 61 51	PROF. Sónia Filipe Fátima Gaboleiro Adriana Caeiro Sónia Filipe Carla Moreira	
	MINDST	RET	CHING	
DIAS dom.	HORAS 11h35/12h20	GIN. 61	PROF. Beatriz Guerreiro	
	MODI	ERA	DA	
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 15h45/16h30	GIN. 51	PROF. Luisa Ministro	
	PIL <i>I</i>	ATES	31	
DIAS 2º,4º,6º 3º,5º 3º,5º 3º,5º	HORAS 08h00/08h45 08h15/09h00 12h45/13h45 19h10/20h10	GIN. 71 71 71 71	PROF. Ana P./Rosário P. Teresa Cunha Catarina Louro Catarina Louro	
PILATES 2				
DIAS 2º,6º 2º,4º,6º 3º,5º 3º,5º	HORAS 13h00/14h00 19h00/20h00 11h00/12h00 18h00/19h00	GIN. 71 71 71 71	PROF. Ana Pires (15,19) Teresa Cunha Ana P./Andreia A. Catarina Louro	
	PÓS	PAR [®]	TO	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	

	OEN		-IT
DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 3ª,5ª	SEN HORAS 10h15/11h00 10h30/11h15 11h20/12h00 12h05/12h50	GIN. 52 51 51 51	PROF. Luisa Ministro Andreia Alves Andreia Alves Luisa Ministro
	S ^r	TEP	
DIAS 2ª,4ª	HORAS 19h10/19h55	GIN. 61	PROF. Fátima Gaboleiro
	TOTAL C	ONE	DITION
DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 4ª,6ª 3ª,5ª 3ª,5ª	HORAS 12h30/13h15 17h30/18h15 09h30/10h15 10h00/10h45 12h50/13h35	GIN. 52 61 51 51 51	PROF. Luisa Ministro Leonor Caeiro Andreia Alves Adriana Caeiro Luisa Ministro
	TOTAL	DAI	NCE
DIAS	1100.40		
4 ^a	HORAS 19h20/20h05	GIN. 72	PROF. Ana Pires
	19h20/20h05		
	19h20/20h05	72	
4ª DIAS	19h20/20h05 HORAS 13h30/14h05	72 RX GIN.	Ana Pires PR0F.
4ª DIAS	19h20/20h05 HORAS 13h30/14h05	72 RX GIN. 21	Ana Pires PROF.
4ª DIAS 3ª,5ª DIAS 2ª,4ª,6ª	19h20/20h05 T HORAS 13h30/14h05 Y(HORAS 11h30/12h40	72 GIN. 21 OGA GIN. 81	PROF. Ana Pires (16,18) PROF. Maria João Carneir Maria João Carneir
4ª DIAS 3ª,5ª DIAS 2ª,4ª,6ª	19h20/20h05 T HORAS 13h30/14h05 Y(HORAS 11h30/12h40	72 RX GIN. 21 DGA GIN. 81 81	PROF. Ana Pires (16,18) PROF. Maria João Carneir Maria João Carneir
DIAS 3ª,5ª DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª DIAS 2ª,4ª,6³ 2ª,4,6° 3ª,5ª	19h20/20h05 HORAS 13h30/14h05 Y(HORAS 11h30/12h40 18h15/19h25 HATH HORAS 07h30/08h30 19h45/20h45 13h00/14h00 09h20/10h20	72 RX GIN. 21 OGA GIN. 81 81 81 81	PROF. Ana Pires (16,18) PROF. Maria João Carneir Maria João Carneir Maria João Carneir OGA PROF. Ana Lopes Paula Neves Carla Silva Paula Neves







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

10h30/11h30

HORAS

09h15/10h00

HORAS

09h50/10h35

71

GIN.

71

GIN.

21

PRE PARTO

PUMP POWER/TRX

Alexandra Silva

PROF.

Alexandra Silva

PROF.

Carla Moreira

2ª,4ª

DIAS

2ª,4ª

DIAS

sáb.



	AER	ÓBIC	CA		
DIAS 2 ^a ,4 ^a	HORAS 18h25/19h05	GIN. 21	PROF. Fátima Gaboleiro (29,31)		
AEROSTEP					
DIAS 6ª	HORAS 19h10/19h55	GIN. 61	PROF. Fátima Gaboleiro (2Ago)		
	ALONG				
DIAS 3 ^a ,5 ^a 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 4 ^a 6 ^a 6 ^a sáb.	HORAS 19h30/20h15 11h00/11h45 13h30/14h00 13h15/14h00 20h00/20h45 11h35/12h20	GIN. 61 61 61 51 61	PROF. Sónia Filipe Sónia Filipe Ana Pires Andreia Alves Fátima Gaboleiro (2Ago) Carla Moreira		
	BARRA	DE (CHÃO		
DIAS 2 ^a 4 ^a 6 ^a 2 ^a ,5 ^a	HORAS 13h15/14h15 13h15/14h15 13h15/14h15 19h00/19h45	GIN. 72 71 61 72	PROF. Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo		
	В	IKE			
DIAS 4ª,6ª 2ª, 4ª,6ª 3ª,5ª sáb.	19h00/19h45	GIN. 14 14 14	PROF. José Rodrigues Helena G./José R. Helena Gaspar (>6Ago)		
odb.	10h45/11h30	14	Helena G./José R.		
July 1	CARE				
DIAS 4ª					
DIAS 4ª	CARE HORAS	OIO A GIN. 61	PROF. Ana Pires		
DIAS	CARE HORAS 13h00/13h30 CARE HORAS 18h15/19h00	GIN. 61 010 G GIN. 51	PROF. Ana Pires AP PROF. Ana Pires (300Jul,1Ago)		
DIAS 4ª DIAS 3ª,5ª	CARE HORAS 13h00/13h30 CARE HORAS 18h15/19h00 CIRO	GIN. 61 OIO G GIN. 51	PROF. Ana Pires AP PROF. Ana Pires (30Jul,1Ago)		
DIAS 4ª DIAS	CARE HORAS 13h00/13h30 CARE HORAS 18h15/19h00	GIN. 61 010 G GIN. 51	PROF. Ana Pires AP PROF. Ana Pires (300Jul,1Ago)		
DIAS 4ª DIAS 3ª,5ª	CARE HORAS 13h00/13h30 CARE HORAS 18h15/19h00 CIRO HORAS	GIN. 61 OIO G GIN. 51 CUIT GIN. 51	PROF. Ana Pires AP PROF. Ana Pires (30Jul,1Ago) O PROF. Dinora M./Beatriz G. Ana Pires		

HORAS

13h15/14h00

12h30/13H15

18h20/19h05

07h00/07h45

07h45/08h30

10h15/11h00

19h00/19h45

2ª,4ª,6ª 07h00/07h45

2ª, 4ª,6ª 08h00/08h45

DIAS

2ª,4ª 6ª

2ª,4ª 3ª,5ª 3ª,5ª 3ª,5ª 3ª,5ª 3ª,5ª

GLOBAL TRAINING

GIN.

51

61

51

51

61

51

51

61

51

PROF. Sónia Filipe Dinora M./Sónia F.

Andreia Alves

Andreia Alves

Dinora Mendonça

Carla M./Beatriz G.

Carla M./Beatriz G.

Ana Pires

Ana Pires (30Jul,1Ago)

2ª,4ª,6ª

4ª,6ª

3^a,5^a 3^a,5^a

17h30/18h15

09h30/10h15

10h00/10h45 12h50/13h35 61

51

51

51

Leonor Caeiro (até 9Ago)

Andreia Alves

Adriana C./Nivea S.

Luisa Ministro

LOCAL BALL				
DIAS 2ª,4ª	HORAS 12h30/13h15	GIN. 51	PROF. Andreia Alves	
LOCAL POWER				
DIAS 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 3 ^a ,5 ^a	HORAS 18h30/19h15 12h30/13h15	GIN. 51 61	PROF. Ana P./Dinora M. Ana Pires	
	LOCA	LIZA	NDA .	
DIAS 2ª,4ª,6ª 3ª,5ª 3ª,5ª sáb.	HORAS 10h00/10h45 08h15/09h00 18h45/19h30 10h45/11h30	GIN. 61 61 61 51	PROF. Sónia Filipe Adriana Caeiro (até 1Ago) Sónia Filipe Carla Moreira	
	MIND ST	RET	CHING	
DIAS dom.	HORAS 11h35/12h20	GIN. 61	PROF. Dinora M./Beatriz G. Ana Pires	
	MODI	ERA	DA	
DIAS 3º,5º	HORAS 15h45/16h30	GIN. 51	PROF. Luisa Ministro	
	PIL <i>E</i>	ATES	31	
DIAS 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 3 ^a ,5 ^a 3 ^a ,5 ^a 3 ^a ,5 ^a	HORAS 17h50/18h50 08h00/08h45 12h45/13h45 19h10/20h10	GIN. 71 71 71 71 71	PROF. Teresa C./Sónia F. Rosário Pintassilgo Teresa C./Ana P. Catarina Louro (30Jul,1490) Catarina L./Ana P.	
	PIL/	TES	2	
DIAS 2ª,6ª 3ª,5ª 3ª,5ª	HORAS 13h00/14h00 11h00/12h00 18h00/19h00	GIN. 71 71 71	PROF. Ana Pires Ana Pires Catarina L./Ana P.	
	PUMP PO	DWE	R/TRX	
DIAS sáb.	HORAS 09h50/10h35	GIN. 21	PROF. Carla Moreira	
SENIOR FIT				
DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 3ª,5ª	HORAS 10h15/11h00 10h30/11h15 11h20/12h00 12h05/12h50	GIN. 52 51 51 51	PROF. Luisa Ministro Andreia Alves Andreia Alves Luisa Ministro	
	S	TEP		
DIAS 2 ^a ,4 ^a	HORAS 19h10/19h55	GIN. 61	PROF. Fátima Gaboleiro (29,31)	
	TOTAL C	ONE	DITION	
DIAS 2ª,4ª,6ª	HORAS 12h30/13h15	GIN. 52	PROF. Luisa Ministro	

	T	RX	
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 13h30/14h05	GIN. 21	PROF. Ana Pires
	Y	OGA	
DIAS 2ª,4ª,6ª	HORAS 11h30/12h40	GIN. 81	PROF. Mª João C./Joana N
	HATH	A YC)GA
DIAS 2ª,4ª,6ª 2ª,4ª,6ª 3ª,5ª sáb.		GIN. 81 81 81 81	PROF. Ana Lopes Paula N./Joana N. Carla Silva Paula N./Carla S.
ZUMBA			
DIAS 2ª	HORAS 13h00/13h45	GIN. 61	PROF. Sónia Filipe

SALA DE EXERCÍCIO			
DIAS	HORAS		
2ª a 6ª	07h00/22h00		
sábado			
domingos/feriados	09h00/14h00		





19.Ago > 1.Set

	ALONGA	AME	NTOS	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF. Dinora M./Sónia F. Andreia A./Sónia F. Andreia A./Sónia F. Andreia A./Fátima G.	
3º,5º	19h30/20h15	61		
2º,4º,6º	11h00/11h45	61		
6º	13h15/14h00	51		
sáb.	11h35/12h20	51		
	BARRA		CHÃO	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF. Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo Rosário Pintassilgo	
2 ^a	13h15/14h15	72		
4 ^a	13h15/14h15	71		
6 ^a	13h15/14h15	61		
2 ^a ,5 ^a	19h00/19h45	72		
	В	IKE		
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	
4º,6º	07h30/08h15	14	José Rodrigues	
2º,4º,6º	12h45/13h30	14	Helena G./José R.	
3º,5º	19h00/19h45	14	Helena Gaspar(20,22)	
sáb.	10h45/11h30	14	Helena G./José R.	
	CIR	CUIT	0	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	
dom.	10h40/11h25	51	Beatriz G./Fátima G.	
	CIRCUIT			
DIAS	HORAS	GIN.	PROF. Dinora M./Beatriz G. Dinora M./Beatriz G.	
2 ^a	19h15/19h45	51		
4 ^a ,6 ^a	19h30/20h00	51		
	CROSS C	TRA	INING	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	
3 ^a ,5 ^a	07h15/07h50	21	Jorge Duarte	
	GLOBAL		AINING	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF. Beatriz G./Sónia F. Dinora M./Sónia F. Andreia A./Sónia F. Andreia A./Sónia F. Dinora M./Beatriz G. Sónia Filipe	
2ª,4ª,6ª	07h00/07h45	51		
2ª,4ª,6ª	08h00/08h45	61		
2ª,4ª	13h15/14h00	51		
6ª	12h30/13H15	51		
2ª,4ª,6ª	18h20/19h05	61		
3 ^a ,5 ^a	07h00/07h45	51	Beatriz Guerreiro	
3 ^a ,5 ^a	07h45/08h30	51	Beatriz Guerreiro	
3 ^a ,5 ^a	10h15/11h00	61	Andreia A./Sónia F.	
	LOCAL BALL			
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	
2 ^a ,4 ^a	12h30/13h15	51	Andreia A./Sónia F.	
	LOCAL		WER	
DIAS	HORAS	GIN.	PROF.	
3 ^a ,5 ^a	12h30/13h15	61	Andreia A./Sónia F.	

LOCALIZADA

GIN.

51

PROF.

Andreia A./Fátima G.

61 Andreia A./Sónia F. 61 Dinora M./Sónia F.

HORAS

10h00/10h45 18h45/19h30 10h45/11h30

DIAS 2^a,4^a,6^a 3^a,5^a

sáb.

	MINDST	RET	CHING	
DIAS dom.	HORAS 11h35/12h20	GIN. 61	PROF. Beatriz G./Fátima G.	
MODERADA				
DIAS 3 ^a ,5 ^a	HORAS 15h45/16h30	GIN. 51	PROF. Luisa Ministro	
	PIL <i>I</i>	ATES		
DIAS 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 3 ^a ,5 ^a	HORAS 17h50/18h50 08h00/08h45	GIN. 71 71	PROF. Teresa Cunha Teresa Cunha	
	PIL <i>A</i>	ITES	32	
DIAS 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 3 ^a ,5 ^a 3 ^a ,5 ^a	HORAS 19h00/20h00 11h00/12h00 18h00/19h00	GIN. 71 71 71	PROF. Teresa Cunha Andreia A./Sónia F. Teresa Cunha	
	SEN	OR F	FIT	
DIAS 2º,4º,6º 2º,4º,6º 3º,5º	HORAS 10h15/11h00 11h20/12h00 12h05/12h50	GIN. 52 51 51	PROF. Luisa Ministro Luisa Ministro Luisa Ministro	
	TOTAL C	ONE	DITION	
DIAS 2º,4º,6º 4º,6º 3º,5º	HORAS 12h30/13h15 09h30/10h15 12h50/13h35	GIN. 52 51 51	PROF. Luisa Ministro Luisa Ministro Luisa Ministro	
	Υ(OGA		
DIAS 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a	HORAS 11h30/12h40 18h15/19h25	GIN. 81 81	PROF. Maria João Carneiro Maria João Carneiro	
HATHA YOGA				
DIAS 2º,4º,6º 2º,4º,6º 3º,5º sáb.	HORAS 07h30/08h30 19h45/20h45 13h00/14h00 09h20/10h20	GIN. 81 81 81 81	PROF. Ana L./Carla S. Carla Silva Carla Silva Carla Silva	
	SALA DE	EXE	RCÍCIO	

 2ª a 6ª
 07h00/22h00

 sábado
 09h00/20h00

 domingos/feriados
 09h00/14h00

DIAS



HORAS