

23-30.SETEMBRO.2025

21.Setembro domingo

DIA MUNDIAL DA ACTIVIDADE FÍSICA

- 10h00>10h45 AULA DE AQUECIMENTO | ZUMBA Cordoaria Nacional - Belém
- 10h00>10h45 AULA DE FIT BOXE Palácio do Governador - Belém
- 10h00>13h00 CIRCUITO GÍMNICO Jardim da Torre de Belém
- 11h45>12h30 AULA DE DANÇAS SOCIAIS E SALÃO Palácio do Governador - Belém
- 11h30>12h15 AULA DE ZUMBA Jardim da Torre de Belém

22.Setembro segunda-feira

- 13h15>14h00 AULA DE HIDROPOWER Piscina Municipal de Campo de Ourique
- 17h30>22h00 AULAS DE VOLEIBOL FEMININO Local - consultar Instagram

23.Setembro terça-feira

DIA DO DESPORTO LABORAL

- 11h00>11h30 FLASHMOB Praça Ginásio Clube Português
- 17h30>22h00 AULAS DE VOLEIBOL FEMININO Local - consultar Instagram
- 18h15>20h15 AULAS DE SHORINJI KEMPO GCP Gin. 11
- 19h15>20h00 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO 4/5 anos Piscina Municipal de Campo de Ourique

24.Setembro quarta-feira

- 15h15>16h00 AULA DE HIDRO-SÉNIOR Piscina Municipal de Campo de Ourique
- 17h30>21h00 AULAS DE VOLEIBOL FEMININO Local - consultar Instagram

25.Setembro quinta-feira

DIA DO DESPORTO SÉNIOR (TODOS OS SENIORES +55)

- 07h45>08h30 AULA DE GLOBAL TRAINING GCP Gin. 51
- 12h00>12h45 AULA DE SENIOR FIT GCP Gin. 51
- 13h15>14h00 AULA DE HIDRODEEP Piscina Municipal de Campo de Ourique
- 14h00>17h00 SALA DE EXERCÍCIO ABERTA A SENIORES +55
- 15h45>16h30 AULA DE MODERADA GCP Gin. 51
- 17h30>22h00 AULAS DE VOLEIBOL FEMININO Local - consultar Instagram
- 18h15>20h15 AULAS DE SHORINJI KEMPO GCP Gin. 11

26.Setembro sexta-feira

- 19h15>20h00 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO 3 anos Piscina Municipal de C. de Ourique
- 17h30>22h30 AULAS DE VOLEIBOL FEMININO Local - consultar Instagram

27.Setembro sábado

DIA DAS FAMÍLIAS ACTIVAS

AULAS ABERTAS NO GCP E SALA DE EXERCÍCIO
A TODAS OS FAMILIARES DE SÓCIOS CARTÃO GOLD

- 09h45>13h00 AULAS DE FUN GYM 3-7 anos GCP Gin. 42
- 10h00>11h30 AULAS DE BABY GYM 1-3 anos GCP Gin. 53
- 12h00>12h45 AULA DE HIDROBARRIGAS Piscina Municipal de Campo de Ourique

28.Setembro domingo

- 12h30>13h00 BEBÉS 6/12 meses e 24/36 meses Piscina Municipal de C. Ourique

29.Setembro segunda-feira

DIA DO DESPORTO INCLUSIVO

- 11h00 LASER RUN INCLUSIVO Jardim das Amoreiras
- 13h00>14h00 MENTORIA NA SALA DE EXERCÍCIO GCP
- 14h00>16h00 MINI TORNEIO PADEL (um aluno DID e um regular) GCP
- 16h30 AULA DE DANÇA INCLUSIVA ABERTA GCP
- A definir INTEGRAÇÃO ALUNOS NA AULA DE JUDO REGULAR GCP Gin. 43
- 17h30 AULA DE ALONGAMENTOS INCLUSIVA GCP



gcp.pt