

HORÁRIO ESPECIAL DE NATAL

15 a 21. DEZEMBRO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



//// AERÓBICA

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--|-------------|------|------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 18h25/19h05 | 21 | Fátima Gaboleiro |

//// ALONGAMENTOS

| | | | |
|--|-------------|----|------------------|
| 3 ^a ,5 ^a | 19h30/20h15 | 61 | Sónia Filipe |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 11h00/11h45 | 61 | Sónia Filipe |
| 4 ^a | 13h30/14h00 | 61 | Ana Pires |
| 6 ^a | 13h15/14h00 | 51 | Andreia Alves |
| 6 ^a | 20h00/20h45 | 61 | Fátima Gaboleiro |
| sáb. | 11h35/12h20 | 51 | Gonçalo Martins |

//// BARRA DE CHÃO

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|---------------------|
| 2 ^a | 13h15/14h15 | 72 | Rosário Pintassilgo |
| 4 ^a | 13h15/14h15 | 71 | Rosário Pintassilgo |
| 6 ^a | 13h15/14h15 | 61 | Rosário Pintassilgo |
| 2 ^a ,5 ^a | 19h00/20h00 | 72 | Rosário Pintassilgo |
| 3 ^a ,5 ^a | 09h00/10h00 | 72 | Tânia Vieira |
| 3 ^a ,5 ^a | 12h15/13h15 | 72 | Tânia Vieira |

//// BIKE

| | | | |
|--|-------------|----|----------------|
| 4 ^a ,6 ^a | 07h30/08h15 | 14 | José Rodrigues |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 12h45/13h30 | 14 | Helena Gaspar |
| 3 ^a ,5 ^a | 19h00/19h45 | 14 | Helena Gaspar |
| sáb. | 10h45/11h30 | 14 | Helena Gaspar |

//// CARDIO ABS

| | | | |
|----------------|-------------|----|-----------|
| 4 ^a | 13h00/13h30 | 61 | Ana Pires |
|----------------|-------------|----|-----------|

//// CIRCUITO

| | | | |
|------|-------------|----|----------------|
| dom. | 10h40/11h25 | 51 | Marco Oliveira |
|------|-------------|----|----------------|

//// CIRCUITO POWER

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|-----------------|
| 2 ^a | 19h20/19h50 | 51 | Dinora Mendonça |
| 4 ^a ,6 ^a | 19h30/20h00 | 51 | Dinora Mendonça |

//// CORE TRAINING

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|-----------|
| 3 ^a ,5 ^a | 18h15/19h00 | 51 | Ana Pires |
|--------------------------------|-------------|----|-----------|

//// CROSS TRAINING

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|--------------|
| 3 ^a ,5 ^a | 07h15/07h50 | 21 | Jorge Duarte |
|--------------------------------|-------------|----|--------------|

/// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|---------------|
| 3 ^a ,5 ^a | 20h15/22h00 | 72 | António Sales |
|--------------------------------|-------------|----|---------------|

//// FIT BOXE

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|-------------|
| 2 ^a ,4 ^a | 13h00/14h00 | 21 | João Gaspar |
| 3 ^a ,5 ^a | 19h30/20h30 | 21 | João Gaspar |

//// GLOBAL TRAINING

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--|-------------|------|-----------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 07h00/07h45 | 51 | Sónia Filipe |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 08h00/08h45 | 61 | Dinora Mendonça |
| 2 ^a ,4 ^a | 13h15/14h00 | 51 | Andreia Alves |
| 6 ^a | 12h30/13h15 | 51 | Andreia Alves |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 18h20/19h05 | 61 | Dinora Mendonça |
| 3 ^a ,5 ^a | 07h00/07h45 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a ,5 ^a | 07h45/08h30 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a ,5 ^a | 10h15/11h00 | 61 | Ana Pires |
| 3 ^a ,5 ^a | 19h00/19h45 | 51 | Ana Pires |

//// LOCAL BALL

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|---------------|
| 2 ^a ,4 ^a | 12h30/13h15 | 51 | Andreia Alves |
|--------------------------------|-------------|----|---------------|

//// LOCAL POWER

| | | | |
|--|-------------|----|-----------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 18h30/19h15 | 51 | Ana Pires |
| 3 ^a ,5 ^a | 12h30/13h15 | 61 | Ana Pires |

//// LOCALIZADA

| | | | |
|--|-------------|----|-----------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 10h00/10h45 | 61 | Sónia Filipe |
| 3 ^a ,5 ^a | 08h15/09h00 | 61 | Adriana Caeiro |
| 3 ^a ,5 ^a | 18h45/19h30 | 61 | Sónia Filipe |
| sáb. | 10h45/11h30 | 51 | Gonçalo Martins |

//// MIND STRETCHING

| | | | |
|------|-------------|----|----------------|
| dom. | 11h35/12h20 | 61 | Marco Oliveira |
|------|-------------|----|----------------|

//// MODERADA

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|--------------|
| 3 ^a ,5 ^a | 15h45/16h30 | 51 | Sónia Filipe |
|--------------------------------|-------------|----|--------------|

//// PILATES 1

| | | | |
|--|-------------|----|-----------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 08h00/08h45 | 71 | Ana Pires |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 17h50/18h50 | 71 | Susana Parreira |
| 3 ^a ,5 ^a | 08h15/09h00 | 71 | Teresa Cunha |
| 3 ^a ,5 ^a | 12h45/13h45 | 71 | Catarina Louro |
| sáb. | 10h30/11h30 | 71 | Susana Parreira |

//// PILATES 2

| | | | |
|--|-------------|----|----------------|
| 2 ^a ,6 ^a | 13h00/14h00 | 71 | Ana Pires |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 19h00/20h00 | 71 | Teresa Cunha |
| 3 ^a ,5 ^a | 11h00/12h00 | 71 | Ana Pires |
| 3 ^a ,5 ^a | 18h00/19h00 | 71 | Catarina Louro |

//// PÓS PARTO

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|------------|
| 2 ^a ,4 ^a | 10h30/11h30 | 71 | Xana Silva |
|--------------------------------|-------------|----|------------|

//// PRÉ PARTO

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|------------|
| 2 ^a ,4 ^a | 09h15/10h00 | 71 | Xana Silva |
|--------------------------------|-------------|----|------------|

//// PUMP POWER

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--------------------------------|-------------|------|--------------------|
| 2 ^a ,6 ^a | 19h10/19h55 | 21 | Susana P./Marco O. |

//// PUMP POWER/TRX

| | | | |
|------|-------------|----|-----------------|
| sáb. | 09h50/10h35 | 21 | Gonçalo Martins |
|------|-------------|----|-----------------|

//// SENIOR FIT

| | | | |
|--|-------------|----|----------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 10h15/11h00 | 52 | Adriana Caeiro |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 10h30/11h15 | 51 | Andreia Alves |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 11h20/12h00 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a ,5 ^a | 12h00/12h45 | 51 | Leonor Caeiro |

//// STEP

| | | | |
|--|-------------|----|------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 19h10/19h55 | 61 | Fátima Gaboleiro |
|--|-------------|----|------------------|

//// TOTAL CONDITION

| | | | |
|--|-------------|----|----------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 12h30/13h15 | 52 | Adriana Caeiro |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 17h30/18h15 | 61 | Leonor Caeiro |
| 4 ^a ,6 ^a | 09h30/10h15 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a ,5 ^a | 10h00/10h45 | 51 | Adriana Caeiro |
| 3 ^a ,5 ^a | 12h50/13h35 | 51 | Leonor Caeiro |

//// TOTAL DANCE

| | | | |
|----------------|-------------|----|-----------|
| 4 ^a | 19h20/20h05 | 72 | Ana Pires |
|----------------|-------------|----|-----------|

//// TRX

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|-----------|
| 3 ^a ,5 ^a | 13h30/14h05 | 21 | Ana Pires |
|--------------------------------|-------------|----|-----------|

//// YOGA

| diárias | horário |
|---------------------------------|-------------|
| 2 ^a a 6 ^a | 06h30/22h00 |
| sábado | 09h00/20h00 |
| domingo | 09h00/14h00 |

24 e 25 de Dezembro e 1 de Janeiro o Clube está encerrado

HORÁRIO 150 | ESPECIAL DE NATAL

22.DEZEMBRO a 4.JANEIRO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



//// AERÓBICA

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--|-------------|------|---------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 18h25/19h05 | 21 | Fátima Gaboleiro ⁽¹⁾ |

//// ALONGAMENTOS

| | | | |
|--|-------------|----|---------------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 11h00/11h45 | 61 | Sónia F./Adriana C. Miguel Vicente |
| 6 ^a | 13h15/14h00 | 51 | Andreia A./Ana P. |
| 4 ^a | 13h30/14h00 | 61 | Ana Pires |
| sáb. | 11h35/12h20 | 51 | Gonçalo M./Marco O. |

//// BARRA DE CHÃO

| | | | |
|----------------|-------------|----|-----------------------------|
| 2 ^a | 13h15/14h15 | 72 | Rosário Pintassilgo |
| 2 ^a | 19h00/20h00 | 72 | Rosário Pintassilgo |
| 3 ^a | 09h00/10h00 | 72 | Tânia Vieira ⁽²⁾ |
| 3 ^a | 12h15/13h15 | 72 | Tânia Vieira ⁽²⁾ |
| 4 ^a | 13h15/14h15 | 71 | Rosário Pintassilgo |
| 6 ^a | 13h15/14h15 | 61 | Rosário Pintassilgo |

//// BIKE

| | | | |
|--|-------------|----|--------------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 12h45/13h30 | 14 | Helena G./Marco O. José Rodrigues |
| 3 ^a | 19h00/19h45 | 14 | Helena Gaspar |
| sáb. | 10h45/11h30 | 14 | Helena G./José R. |

//// CARDIO ABS

| | | | |
|----------------|-------------|----|-----------|
| 4 ^a | 13h00/13h30 | 61 | Ana Pires |
|----------------|-------------|----|-----------|

//// CIRCUITO

| | | | |
|------|-------------|----|----------------|
| dom. | 10h40/11h25 | 51 | Marco Oliveira |
|------|-------------|----|----------------|

//// CIRCUITO POWER

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|----------------------------------|
| 2 ^a | 19h20/19h50 | 51 | Dinora M./Ana Pires |
| 4 ^a ,6 ^a | 19h30/20h00 | 51 | Dinora M./Susana P. Ana Pires |

//// CORE TRAINING

| | | | |
|----------------|-------------|----|----------------------|
| 3 ^a | 18h15/19h00 | 51 | Ana Pires/Xana Silva |
|----------------|-------------|----|----------------------|

//// LOCAL POWER

| | | | |
|--|-------------|----|-------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 18h30/19h15 | 51 | Ana P./Dinora M. Susana P. |
| 3 ^a | 12h30/13h15 | 61 | Ana P./Xana S. |

//// GLOBAL TRAINING

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--|-------------|------|---|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 07h00/07h45 | 51 | Sónia F./Dinora M. Andreia A./Adriana C. |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 08h00/08h45 | 61 | Dinora M./Andreia A. Sónia F./Adriana C. |
| 2 ^a ,4 ^a | 13h15/14h00 | 51 | Andreia A./Sónia F. |
| 6 ^a | 12h30/13h15 | 51 | Andreia A./Ana P. |
| 3 ^a | 07h00/07h45 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a | 07h45/08h30 | 51 | Andreia Alves |
| 3 ^a | 10h15/11h00 | 61 | Ana P./Andreia A. |
| 3 ^a | 19h00/19h45 | 51 | Ana P./Xana S. |

//// LOCAL BALL

| | | | |
|--------------------------------|-------------|----|---------------------|
| 2 ^a ,4 ^a | 12h30/13h15 | 51 | Andreia A./Sónia F. |
|--------------------------------|-------------|----|---------------------|

//// LOCALIZADA

| | | | |
|--|-------------|----|---------------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 10h00/10h45 | 61 | Sónia F./Adriana C. Miguel Vicente |
| sáb. | 10h45/11h30 | 51 | Gonçalo M./Marco O. |

//// MIND STRETCHING

| | | | |
|------|-------------|----|----------------|
| dom. | 11h35/12h20 | 61 | Marco Oliveira |
|------|-------------|----|----------------|

//// MODERADA

| | | | |
|----------------|-------------|----|-----------------------------|
| 3 ^a | 15h45/16h30 | 51 | Sónia Filipe ⁽³⁾ |
|----------------|-------------|----|-----------------------------|

//// PILATES 1

| | | | |
|--|-------------|----|---------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 08h00/08h45 | 71 | Ana P./Teresa C. |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 17h50/18h50 | 71 | Susana P./Teresa C. |
| 3 ^a | 12h45/13h45 | 71 | Catarina Louro |
| 3 ^a ,5 ^a | 08h15/09h00 | 71 | Teresa Cunha |
| sáb. | 10h30/11h30 | 71 | Susana P./Teresa C. |

//// PILATES 2

| | | | |
|--|-------------|----|----------------|
| 2 ^a | 13h00/14h00 | 71 | Ana Pires |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 19h00/20h00 | 71 | Teresa Cunha |
| 3 ^a | 18h00/19h00 | 71 | Catarina Louro |

//// PUMP POWER

| | | | |
|----------------|-------------|----|--------------------|
| 2 ^a | 19h10/19h55 | 21 | Susana P./Marco O. |
|----------------|-------------|----|--------------------|

//// PUMP POWER/TRX

| | | | |
|------|-------------|----|---------------------|
| sáb. | 09h50/10h35 | 21 | Gonçalo M./Marco O. |
|------|-------------|----|---------------------|

//// SENIOR FIT

| DIAS | HORAS | GIN. | PROFESSOR |
|--|-------------|------|-------------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 10h30/11h15 | 51 | Andreia A./Adriana C. Rosário P. |
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 11h20/12h00 | 51 | Andreia A./Adriana C. Rosário P. |
| 3 ^a | 12h00/12h45 | 51 | Leonor C./Andreia A. |

//// STEP

| | | | |
|--|-------------|----|---------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 19h10/19h55 | 61 | Fátima Gaboleiro ⁽¹⁾ |
|--|-------------|----|---------------------------------|

//// TOTAL CONDITION

| | | | |
|--|-------------|----|---------------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 12h30/13h15 | 52 | Adriana C./Sónia F. Miguel Vicente |
| 2 ^a ,6 ^a | 17h30/18h15 | 61 | Leonor Caeiro ⁽⁴⁾ |
| 4 ^a ,6 ^a | 09h30/10h15 | 51 | Andreia A./Adriana C. Rosário P. |
| 3 ^a | 10h00/10h45 | 51 | Leonor C./Rosário P. |

//// TRX

| | | | |
|----------------|-------------|----|----------------|
| 3 ^a | 13h30/14h05 | 21 | Ana P./Xana S. |
|----------------|-------------|----|----------------|

//// YOGA

| | | | |
|--|-------------|----|---|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 11h30/12h40 | 81 | Maria João C./Joana O. Diogo Mariano |
|--|-------------|----|---|

//// HATHA YOGA

| | | | |
|--|-------------|----|-----------------------------------|
| 2 ^a ,4 ^a ,6 ^a | 07h30/08h30 | 81 | Joana N./Joana O. Maria Loyola |
| 2 ^a | 19h45/20h45 | 81 | Paula N./Joana O. |
| 3 ^a | 13h00/14h00 | 81 | Marta J./Diogo M. |
| sáb. | 09h20/10h20 | 81 | Diogo Mariano |

Dia 31 encerra às 20h00.

⁽¹⁾ Não existe dia 31.Dez ⁽²⁾ Apenas dia 23.Dez ⁽³⁾ Apenas dia 30.Dez ⁽⁴⁾ Apenas dia 22 e 26.Dez

24 e 25 de Dezembro e 1 de Janeiro o Clube está encerrado