

HORÁRIO ESPECIAL DE NATAL

15 a 21.DEZEMBRO



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**



//// AERÓBICA

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

//// ALONGAMENTOS

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
sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins

//// BARRA DE CHÃO

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

//// BIKE

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

//// CARDIO ABS

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

//// CIRCUITO

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

//// CIRCUITO POWER

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

//// CORE TRAINING

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

//// CROSS TRAINING

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

//// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

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

//// FIT BOXE

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

//// GLOBAL TRAINING

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

//// LOCAL BALL

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

//// LOCAL POWER

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

//// LOCALIZADA

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

//// MIND STRETCHING

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

//// MODERADA

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

//// PILATES 1

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

//// PILATES 2

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

//// PÓS PARTO

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

//// PRÉ PARTO

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

//// PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	19h10/19h55	21	Susana P./Marco O.

//// PUMP POWER/TRX

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

//// SENIOR FIT

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

//// STEP

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

//// TOTAL CONDITION

2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Adriana Caeiro
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	Leonor Caeiro

//// TOTAL DANCE

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

//// TRX

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

//// YOGA

2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
------------	-------------	----	---------------------

//// HATHA YOGA

2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Joana Neves
2ª, 4ª	19h45/20h45	81	Paula Neves
3ª, 5ª	07h30/08h30	81	Carla Silva
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Marta Jorge
sáb.	09h20/10h20	81	Diogo Mariano

//// ZUMBA

2ª	13h00/13h45	61	Sónia Filipe
----	-------------	----	--------------

//// SALA DE EXERCÍCIO

dias	horário
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingo	09h00/14h00

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

HORÁRIO ESPECIAL DE NATAL

22.DEZEMBRO a 4.JANEIRO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



//// AERÓBICA

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

//// ALONGAMENTOS

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

//// BARRA DE CHÃO

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

//// BIKE

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

//// CARDIO ABS

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

//// CIRCUITO

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

//// CIRCUITO POWER

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

//// CORE TRAINING

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

//// LOCAL POWER

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

//// GLOBAL TRAINING

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

//// LOCAL BALL

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

//// LOCALIZADA

2ª, 4ª, 6ª	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

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

//// PILATES 1

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

//// PILATES 2

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

//// PUMP POWER

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

//// PUMP POWER/TRX

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

//// SENIOR FIT

2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia A./Adriana C. Rosário P.
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia A./Adriana C. Rosário P.
3ª	12h00/12h45	51	Leonor C./Andreia A.

//// STEP

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

//// TOTAL CONDITION

2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Adriana C./Sónia F. Miguel Vicente
2ª, 6ª	17h30/18h15	61	Leonor Caeiro ⁽⁴⁾
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia A./Adriana C. Rosário P.
3ª	10h00/10h45	51	Leonor C./Rosário P.
3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Leonor C./Andreia A.

//// TRX

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

//// YOGA

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

//// HATHA YOGA

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

//// SALA DE EXERCÍCIO

dias	horário
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingo	09h00/14h00

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