

Natal 2025

150
ANOS
1875-2025



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PROGRAMA

10. Dezembro. 2025

18h30/19h30	GLOBAL TRAINING NATAL (Professoras Dinora Mendonça e Fátima Gaboleiro)	GIN.51
-------------	--	--------

12. Dezembro. 2025

10h30/11h30	SENIOR FIT NATAL (Professoras Adriana Caeiro e Andreia Alves)	GIN.51
-------------	---	--------

19h00/20h00	GINÁSTICA RÍTMICA (Formação, Competição, Pré-Rítmica de Grupo, Rítmica de Grupo, Atitudes)	GIN.51/52
-------------	--	-----------

20h30/21h30	DANÇAS GCP (Imagens, Danças de Salão, Hiphop Teens, Dança Clássica, Inclasse, Sevilhanas, Dança Jazz, Anankê)	GIN.51/52
-------------	---	-----------

14. Dezembro. 2025

09h00/13h00	FESTA DE NATAL PISCINA	PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE
-------------	------------------------	------------------------------------

09h00/13h00	GAF (Treino Assistido)	GIN.41
-------------	------------------------	--------

09h30/10h15	JUDO	GIN.42/43
-------------	------	-----------

09h30/10h30	FUTEBOL (360, 362)	POLIDESPORTIVO
-------------	--------------------	----------------

10h00/12h30	GAM (Treino Pais e Filhos)	GIN.62
-------------	----------------------------	--------

10h00/12h00	PENTATLO + LASER RUN (Aula Pais e Filhos)	GIN.01/JARDIM DAS AMOREIRAS
-------------	---	-----------------------------

10h30/11h30	FUTEBOL (361, 363)	POLIDESPORTIVO
-------------	--------------------	----------------

10h30/11h30	DANÇA CLÁSSICA (Baby Ballet, Ballet Kids, Iniciação I, Iniciação II e Intermédio)	GIN.51/52
-------------	---	-----------

10h45/11h30	BABYGYM (Mega Aula - Todas as Classes)	GIN.42/43
-------------	--	-----------

11h00/12h00	ESGRIMA (Aula Pais e Filhos)	GIN.01
-------------	------------------------------	--------

12h15/12h30	FUN GYM (Segundas e Quartas)	GIN.51/52
-------------	------------------------------	-----------

12h30/12h45	FUN GYM (Terças e Quintas)	GIN.51/52
-------------	----------------------------	-----------

12h45/13h00	FUN GYM (Sábado)	GIN.51/52
-------------	------------------	-----------

14h00/14h10	FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (127,124)	GIN.51/52
-------------	---------------------------------	-----------

14h10/14h20	SHORINJI KEMPO	GIN.51/52
-------------	----------------	-----------

14h20/14h30	FORMAÇÃO GÍMNICA AVANÇADA (122,128)	GIN.51/52
-------------	-------------------------------------	-----------

14h30/14h40	HIPHOP KIDS + HIPHOP TEENS	GIN.51/52
-------------	----------------------------	-----------

14h40/14h50	PASSO A PASSO	GIN.51/52
-------------	---------------	-----------

14h50/15h00	FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (129,120)	GIN.51/52
-------------	---------------------------------	-----------

15h00/18h00	GAF (Torneio de Natal)	GIN.41
-------------	------------------------	--------

15h30/15h40	FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (123,121)	GIN.51/52
-------------	---------------------------------	-----------

15h40/15h50	TEAMGYM	GIN.51/52
-------------	---------	-----------

15h50/16h00	FORMAÇÃO GÍMNICA AVANÇADA (125,126)	GIN.51/52
-------------	-------------------------------------	-----------

16h00/16h10	MINI MIX	GIN.51/52
-------------	----------	-----------

16h10/16h20	PRÉ-ESPECIAL RAPARIGAS	GIN.51/52
-------------	------------------------	-----------

16h20/16h30	ACROBÁTICA	GIN.51/52
-------------	------------	-----------

15. Dezembro. 2025

10h00/10h45	MEGA HIDRO NATAL	PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE
-------------	------------------	------------------------------------

19. Dezembro. 2025

19h00/23h00	TORNEIO DE NATAL PADEL	PADEL GCP
-------------	------------------------	-----------

20.21. Dezembro. 2025

10h00/20h00	TORNEIO DE NATAL PADEL	PADEL GCP
-------------	------------------------	-----------

Pedimos que respeitem toda a sinalética que indica a forma como devem circular.