

Horário de Verão 2026



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

20.Jul > 2.Ago

AERÓBICA

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

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h30/14h00	61	Ana P./Sónia F.
6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro
3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins

BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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	Irina Chernyshova
3ª, 5ª	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª, 6ª	07h30/08h15	14	José Rodrigues
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena G./José R.
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Helena G./Alexandra S.

CARDIO ABS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h00/13h30	61	Ana P./Sónia F.

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª ⁽¹⁾	12h30/13h00	21	Alexandra Silva
dom.	10h40/11h25	51	Marco Oliveira

CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça

CORE TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	18h15/19h00	51	Ana P./Fátima G.

CROSS TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	07h15/07h50	21	Jorge D./Adriana C.

DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	20h15/22h00	72	António Sales

FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	21	João Ribeiro
3ª, 5ª	19h30/20h30	21	Luís Barata

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora Mendonça
2ª, 4ª, 6ª ⁽²⁾	18h20/19h05	61	Dinora Mendonça
2ª	13h15/14h00	51	Filipe P./Fabiana R.
4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana P./Andreia A.
3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana P./Fátima G.

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	12h30/13h15	51	Filipe P./Fabiana R.
4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Ana P./Dinora M.
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Ana P./Dinora M.

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Marco Oliveira

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	15h45/16h30	51	Sónia Filipe

PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Ana P./Sónia F.
2ª, 4ª, 6ª	17h50/18h50	71	Teresa C./Susana P.
3ª, 5ª ⁽³⁾	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Catarina Louro
sáb.	10h30/11h30	71	Susana P./Rosário P.

PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª ⁽⁴⁾	13h00/14h00	71	Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Susana P./Teresa C.
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Ana P./Andreia A.
3ª, 5ª	18h00/19h00	71	Catarina Louro

PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	10h30/11h30	71	Alexandra S./Ana R.

PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª ⁽⁵⁾	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Gonçalo Martins

SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Adriana Caeiro
2ª	10h30/11h15	51	Filipe P./Fabiana R.
2ª	11h20/12h00	51	Filipe P./Fabiana R.
3ª, 5ª	12h00/12h45	51	Leonor Caeiro
4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves

STEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Adriana Caeiro
2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h15	61	Leonor C./Fátima G.
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Adriana Caeiro
3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Leonor Caeiro

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Ana P./Dinora M.

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h25	81	Maria João Carneiro

HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Joana Neves
2ª, 4ª	19h45/20h45	81	Paula Neves
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Marta J./Diogo M.
sáb.	09h20/10h20	81	Diogo Mariano

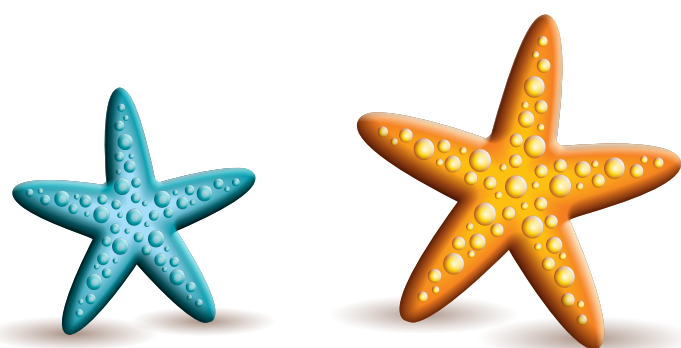
ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	13h00/13h45	61	Sónia Filipe

SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

⁽¹⁾ Não se realiza dias 21 e 23 de Julho ⁽²⁾ Não se realiza dias 20, 22, 24 de Julho ⁽³⁾ Não se realiza dias 28 e 30 de Julho
⁽⁴⁾ Não se realiza dias 20 e 24 de Julho ⁽⁵⁾ Não se realiza dias 20 e 22 de Julho



Horário de Verão 2026



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

3 > 16. Agosto

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h30/14h00	61	Ana Pires
6ª	13h15/14h00	51	Andreia A./Sónia F.
3ª,5ª	19h30/20h15	51	Sónia F./Ana P.
2ª,4ª,6ª	11h00/11h45	61	Sónia F./Adriana C.
sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins

BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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	Irina Chernyshova
3ª,5ª	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª,6ª	07h30/08h15	14	José Rodrigues
2ª,4ª,6ª	12h45/13h30	14	José Rodrigues
3ª,5ª	19h00/19h45	14	Alexandra Silva
sáb.	10h45/11h30	14	Duarte Ferreira

CARDIO ABS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	12h30/13h00	21	Alexandra Silva
dom.	10h40/11h25	51	Marco Oliveira

CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	19h20/19h50	51	Ana Pires

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	07h00/07h45	51	Sónia F./Adriana C.
2ª	13h15/14h00	51	Susana Parreira
4ª	13h15/14h00	51	Andreia A./Susana P.
6ª	12h30/13h15	51	Andreia A./Sónia F.
3ª,5ª	07h00/07h45	51	Andreia Alves
3ª,5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
3ª,5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	12h30/13h15	51	Susana Parreira
4ª	12h30/13h15	51	Andreia A./Susana P.

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	18h30/19h15	51	Ana Pires
3ª,5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	10h00/10h45	61	Sónia F./Adriana C.
3ª,5ª	08h15/09h00	61	Adriana Caeiro
3ª,5ª	18h45/19h30	51	Sónia F./Ana P.
sáb.	10h45/11h30	51	Gonçalo Martins

MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Marco Oliveira

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª ⁽¹⁾	15h45/16h30	51	Sónia Filipe

PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	08h00/08h45	71	Ana Pires
2ª,4ª,6ª	17h50/18h50	71	Susana Parreira
3ª,5ª	12h45/13h45	71	Fabiana Ramos
sáb.	10h30/11h30	71	Susana Parreira

PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires
2ª,4ª,6ª	19h00/20h00	71	Susana Parreira
3ª,5ª	11h00/12h00	71	Ana Pires
3ª,5ª	18h00/19h00	71	Susana P./Ana P.

PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª	10h30/11h30	71	Alexandra Silva

PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Gonçalo Martins

SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	10h30/11h15	51	Susana Parreira
2ª	11h20/12h00	51	Susana Parreira
3ª,5ª	12h00/12h45	51	Leonor C./Fabiana R.
4ª,6ª	10h30/11h15	51	Andreia A./Adriana C./Leonor C.
4ª,6ª	11h20/12h00	51	Andreia A./Adriana C./Leonor C.

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	12h30/13h15	52	Adriana Caeiro
4ª,6ª	09h30/10h15	51	Andreia A./Adriana C./Leonor C.
3ª,5ª	10h00/10h45	51	Adriana Caeiro

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	13h30/14h05	21	Ana Pires

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	11h30/12h40	81	Mª João C./Joana O./Teresa B.

HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	07h30/08h30	81	Joana N./Joana O.
2ª,4ª	19h45/20h45	81	Joana O./Teresa B.
3ª,5ª	13h00/14h00	81	Marta J./Joana O./Teresa B.
sáb.	09h20/10h20	81	Joana Neves

SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

⁽¹⁾ Não se realiza dias 11 e 13 de Agosto

Horário de Verão 2026



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

17 > 23. Agosto

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia F./Fabiana R.
6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	19h30/20h15	51	Sónia F./Fabiana R.
sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins

BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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	Irina Chernyshova
3ª, 5ª	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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

CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça

CROSS TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	07h15/07h50	21	Jorge Duarte

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia F./Fabiana R.
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora Mendonça
2ª	13h15/14h00	51	Susana Parreira
4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Susana Parreira

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	12h30/13h15	51	Susana Parreira
4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Dinora Mendonça
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Dinora Mendonça

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	61	Sónia F./Fabiana R.
3ª, 5ª	18h45/19h30	51	Sónia F./Fabiana R.
sáb.	10h45/11h30	51	Gonçalo Martins

PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	17h50/18h50	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Fabiana Ramos
sáb.	10h30/11h30	71	Susana Parreira

PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Susana Parreira
3ª, 5ª	18h00/19h00	71	Susana Parreira

PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Gonçalo Martins

SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	10h30/11h15	51	Susana Parreira
2ª	11h20/12h00	51	Susana Parreira
3ª, 5ª	12h00/12h45	51	Fabiana Ramos
4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Fabiana R./Sónia F.
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Fabiana Ramos

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Dinora Mendonça

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro

HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Joana O./Mª João C.
2ª, 4ª	19h45/20h45	81	Joana Oliveira
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Joana O./Teresa B.
sáb.	09h20/10h20	81	Teresa Batista

SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00



Horário de Verão 2026



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

24 > 30. Agosto

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	52	Sónia Filipe
6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	19h30/20h15	51	Sónia Filipe
sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins

BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	13h15/14h15	11	Rosário Pintassilgo
2ª, 5ª	19h00/20h00	21	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	09h00/10h00	11	Irina Chernyshova

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
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

CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça

CROSS TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	07h15/07h50	21	Jorge Duarte

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	21	Dinora Mendonça
2ª	13h15/14h00	51	Susana Parreira
4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h15/11h00	21	Susana Parreira

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	12h30/13h15	51	Susana Parreira
4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Dinora Mendonça
3ª, 5ª	12h30/13h15	21	Dinora Mendonça

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	52	Sónia Filipe
3ª, 5ª	18h45/19h30	51	Sónia Filipe
sáb.	10h45/11h30	51	Gonçalo Martins

PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	17h50/18h50	52	Teresa Cunha
3ª, 5ª	08h15/09h00	52	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	52	Fabiana Ramos
sáb.	10h30/11h30	11	Susana Parreira

PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	52	Teresa Cunha
3ª, 5ª	11h00/12h00	52	Susana Parreira
3ª, 5ª	18h00/19h00	52	Susana Parreira

PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h35	21	Gonçalo Martins

SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª	10h30/11h15	51	Susana Parreira
2ª	11h20/12h00	51	Susana Parreira
3ª, 5ª	12h00/12h45	51	Fabiana Ramos
4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Sónia Filipe
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Fabiana Ramos

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Dinora Mendonça

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	11	Maria João Carneiro

HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	11	Joana O./Ana L.
2ª, 4ª	19h45/20h45	11	Joana Oliveira
3ª, 5ª	13h00/14h00	11	Joana O./Ana L.
sáb.	09h20/10h20	11	Ana Lopes

SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	06h30/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

