

Mapa Semanal de Aulas 2012

Ginásio / Spinning	Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	10:30 / 11:30		Pilates		Pilates		Pilates
	12:00 / 13:00						Dance Kids
	16:00 / 17:00						Spinning ² 18:30 / 19:30 17:00 / 18:00
	18:00 / 19:00						Kids
	19:15 / 20:15	Spinning ¹	Spinning ¹	AeroStep 19:10 / 20:00	Spinning ¹	AeroStep 19:10/20:00	KickBoxin
		Pilates	Pilates	Spinning ² 20:00 / 21:00	Pilates	Spinning ² 20:00 / 21:00	g 18:00 / 19:00
20:15 / 21:15	Jump	BodiPump	Dance Kids	BodiPump	Jump		
	AeroLocal	AeroLocal	KickBoxin g 20:15 / 21:30	AeroLocal	KickBoxin g 20:15 / 21:30		

Piscina	Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	10:10 / 11:00			Hidroginástica ²		Hidroginástica ²	Natação ¹ AMA ³	
	11:00 / 12:00						Natação ¹ Nat. Adultos ³	
	11:30 / 12:20						Natação Bebés ² (4m aos 4 anos)	
	16:00 / 16:50	Hidroginástica ¹	Hidroginástica ¹	Hidroginástica ¹	Hidroginástica ¹	Hidroginástica ¹		
	17:00 / 18:00						HidroFree 17:15 / 17:45	
	18:10 / 19:00	AMA ³	Natação Bebés ² (4m aos 4 anos)	AMA ³	Natação Bebés ² (4m aos 4 anos)	AMA ³	HidroFree 18:15 / 18:45	
			Natação ¹		Natação ¹			
19:00 / 20:00	Natação ¹	Hidroginástica ²	Natação ¹	Hidroginástica ²	Natação ¹			
	Nat. Adultos ³		Nat. Adultos ³		Nat. Adultos ³			

Pavilhão / Exterior	Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	11:00 / 12:00						Ténis 10:00 / 13:00
	12:00						
	13:00						
	18:00				Ténis		Ténis
19:00 /	Aptidão			Aptidão		Aptidão	

	20:00	Física		Física		Física	
--	-------	---------------	--	---------------	--	---------------	--

- ❖ **Hidroginástica** – Cristina Lopes¹ – Inês Magalhães²
- ❖ **Natação^{1/3} e Natação Bebés²** – Ricardo P.¹ – Inês M.³ – Cristina L.²
- ❖ **Aptidão Física** – António Lírio
- ❖ **Ténis** – Paula Cardoso / Pedro Peixoto
- ❖ **Spinning** – Bruno Teixeira¹ / Marco Maia²
- ❖ **Cárdio-Fitness e Musculação** – Ricardo Peixoto / Marco Maia / Inês M.
- ❖ **Kickboxing** – Luís Rasquinho
- ❖ **Pilates, AeroLocal, Aerostep** - Cristina Lopes
- ❖ **Jump** – Ricardo Peixoto
- ❖ **BodiPump e Dance Kids** – Inês Magalhães

Preçário*	
Mensalidade:	
❖	1 x Semana 17,50€/Mês
❖	2 x Semana 31,00€/Mês
❖	3 x Semana 34,00€/Mês
❖	Aula avulso – 7,50 €
❖	Cartão – 6,00 €
❖	Inscrição – 18,00 €

* A mensalidade refere-se a uma modalidade/turma.