

HORÁRIO 2017/2018

Inscrição como Sócio (inclui jóia e cartão)

2,25 €

Quotas semestrais em Jan. e Jul.

9,00 €

Inscrição nas modalidades

27,50 €

ARTES MARCIAIS

Aikido	3ª e 5ª	21:00 - 21:55
Bujutsu Juvenis	3ª	18:50 - 19:45
	5ª	19:00 - 19:55
Bujutsu Adultos	3ª	19:50 - 20:55
	5ª	20:00 - 20:55
	Sábado	09:30 - 11:30
Judo Infantil	2ª e 5ª	18:00 - 18:55
Judo Juvenil	2ª e 6ª	19:00 - 19:55
Karaté Kids (5 - 10 anos)	4ª e 6ª	19:00 - 19:55
Karaté	4ª e 6ª	20:00 - 20:55
Muay Thai Kids	4ª e 6ª	18:00 - 18:55
Muay Thai I	3ª e 5ª	10:00 - 10:55
Muay Thai II	2ª, 4ª e 6ª	20:00 - 20:55
Muay Thai III	2ª, 4ª e 6ª	21:00 - 21:55
Muay Thai IV	2ª, 4ª e 6ª	12:30 - 13:25
Krav Maga	2ª e 4ª	20:50 - 22:20

FITNESS

Condicionamento Total	2ª, 4ª e 6ª	10:00 - 10:55
Fit Mix	3ª e 5ª	19:15 - 20:10
GAP & Total Core	3ª e 5ª	20:15 - 21:10
Fit Dance	2ª e 4ª	19:45 - 20:45
	6ª	19:30 - 20:30
Stretching	4ª	21:00 - 21:45
Treino Funcional em circuito I	2ª, 4ª e 6ª	10:00 - 11:00
Treino Funcional em circuito II	2ª, 4ª e 6ª	20:00 - 21:00
Treino Funcional em circuito III	3ª e 5ª	10:00 - 11:00
Ginástica Desportiva II (+ 6 anos)	3ª e 5ª	18:15 - 19:10
Ginástica Desportiva I (+ 6 anos)	2ª, 4ª e 6ª	18:30 - 19:25
Ginástica Sénior	2ª e 4ª	9:00 - 09:55
	2ª e 4ª	11:00 - 11:55
Hatha Yoga I	3ª e 5ª	11:00 - 11:55
Hatha Yoga II	2ª, 4ª e 6ª	19:00 - 19:55
Yoga Purna Integral	2ª, 4ª e 6ª	12:00 - 12h55
Yoga para Crianças	3ª e 5ª	18:15 - 19:00
Pilates I	2ª, 4ª e 6ª	11:00 - 11:55
Pilates II	3ª e 5ª	19:15 - 20:10

DANÇA e CULTURA

Ballet Iniciação I	3ª e 5ª	18:00 - 18:45
Ballet Iniciação II	3ª e 5ª	18:45 - 19:30
Ballet Nível I	3ª e 5ª	19:30 - 20:15
Ballet Nível II	3ª e 5ª	20:15 - 21:00
Burlesco	6ª	21:00 - 21:55
Dança Oriental	2ª	20:00 - 20:55
Danças do Mundo	2ª e 6ª	21:05-22:00
Hip Hop	2ª e 4ª	18:45- 19:40
Hip Hop Kids	2ª e 4ª	18:00 - 18:45
Modern Jazz	4ª	18:00 - 18:55
	Sábado	10:30 - 12.00
MTV Dance	2ª	21:00 - 21:55

Musculação / Cardio	2ª a 6ª	08:00 - 22:00
	Sábado	10:00 - 13:30

Bike Trial	3ª e 5ª	20:15 - 21:45
Parkour	3ª e 5ª	20:15 - 21:45



Descontos para mais do que uma modalidade!!!



Progresso-Clube



Instagram

progressoclube



progressoclube