

HORÁRIO 2016/2017

Inscrição como Sócio (inclui jóia e cartão)
Quotas semestrais em Jan. e Jul.

2,25 €
9,00 €

Inscrição nas modalidades

PROMOÇÃO DE PRIMAVERA 15,00€

ARTES MARCIAIS

DANÇA e CULTURA

Aikido	3ª e 5ª	21:00 - 21:55
Bujutsu Juvenis	3ª	18:50 - 19:45
	5ª	19:00 - 19:55
Bujutsu Adultos	3ª	19h50 - 20h55
	5ª	20h00 - 20h55
	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	2º e 4º	20:50 - 22:20

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
Dança Oriental	Sábado	11:00 - 12:30
Kizomba	6ª	21:05 - 22:30
Hip Hop Kids	2ª e 4ª	18:00 - 18:45
Hip Hop	2ª e 4ª	18:45 - 19:40
Modern Jazz	4ª	18:00 - 18:55
	Sábado	10:30 - 12:00
Ténis de Mesa Sêniores	3ª	21:30 - 22:50
	6ª	20:35 - 22:30

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

Bike Trial	3ª e 5ª	20:00 - 21:30
Parkour	3ª e 5ª	20:00 - 21:30

FITNESS

Condicionamento Total	2ª, 4ª e 6ª	10:00 - 10:55
Fit Mix	3ª e 5ª	19:00 - 19:55
Zumba/Local	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	10:30 - 11:30
Ginástica Desportiva II (+ 5 anos)	3ª e 5ª	18:00 - 18:55
Ginástica Desportiva I (+ 7 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
BumBum Fit	3ª e 5ª	10:00 - 10:55
Hatha Yoga I	3ª e 5ª	11:00 - 11:55
Hatha Yoga II	2ª, 4ª e 6ª	19:00 - 19:55
Chi Kung	3ª e 5ª	18:00 - 18:55
Pilates I	2ª, 4ª e 6ª	11:00 - 11:55
Pilates II	3ª e 5ª	19:15 - 20:10



Descontos para mais do que uma modalidade!!!



progressoclube

progressoclube