

HORÁRIO 2018/2019

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	20:00 - 20:55
Bujutsu Juvenis/Adultos	3ª	19:00 - 19:55
	5ª	19:00 - 19:55
	Sábado	09:30 - 11:25
Judo Infantil/Juvenil	3ª e 5ª	18:00 - 18:55
Judo Juvenil/Adultos	3ª e 5ª	21:00 - 21:55
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	12:30 - 13:25
Muay Thai III	2ª, 4ª e 6ª	20:00 - 20:55
Muay Thai IV	2ª, 4ª e 6ª	21:00 - 21:55
Krav Maga	2ª e 4ª	21:00 - 22:30

FITNESS

Total Condicionamento	2ª, 4ª	10:00 - 10:55
	6ª	09:30 - 10:30
Get Fit	3ª e 5ª	20:15 - 21:10
Fit Dance	2ª e 4ª	19:45 - 20:45
	6ª	19:30 - 20:25
Burn HIT	2ª e 6ª	18:30-19:00
Funcional Cross Training I	2ª, 4ª e 6ª	10:15- 11:15
Funcional Cross Training II	2ª, 4ª e 6ª	19:00 - 19:55
Funcional Cross Training III	2ª, 4ª e 6ª	20:00 - 20:55
Ginástica I & II	2ª, 4ª e 6ª	18:30 - 19:25
Ginástica III	3ª e 5ª	18:30 - 19:25
Ginástica Sénior	2ª e 4ª	9:00 - 09:55
	2ª e 4ª	11:00 - 11:55
Stretching	3ª	17:45-18:40
Hatha Yoga I	3ª e 5ª	11:00 - 11:55
Hatha Yoga II	2ª, 4ª e 6ª	19:00 - 19:55
Yoga Kids	2ª	18:00 - 18h45
	5ª	18:15 - 19:00
Pilates I	2ª, 4ª e 6ª	11:00 - 11:55
Pilates II	3ª e 5ª	19:15 - 20:10
Pilates III	3ª e 5ª	10:00 - 10:55

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
Hip Hop Nível I & II	4ª	18:00-18:55
Hip Hop Nível II	Sábado	10:00- 10:55
Hip Hop Nível I	Sábado	11:00- 11:45
Modern Jazz	2ª	20:00 - 20:55
Modern Jazz	Sábado	09:45 - 11:15

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

Parkour Nível I	3ª e 5ª	19:30 - 20: 25
Parkour Nível II	3ª e 5ª	20:30 - 21:25



Descontos para mais do que uma modalidade!!!



Progresso-Clube



progressoclube

Instagram



progressoclube