

HORÁRIO

GINÁSTICA DE FORMAÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Infantil	2 a 4	3ª e 5ª	18h30 – 19h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	30 €
Gimnokids	4 a 6	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	35 €
Activekids	6 a 8	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	35 €
Teamkids	+ 7	4ª e 6ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	35 €
Júnior Team	+10	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	35 €

GINÁSTICA DE REPRESENTAÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Ginástica Grupo I – Iniciação*	+7	2ª e 6ª	19h00 – 20h00	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	35 €
Ginástica Grupo II – Avançado*	+10	2ª, 4ª e 6ª	20h00 – 21h30	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	39 €
Dynamic Team*	+7	2ª e 4ª Sáb.	19h00 – 20h00 11h00 – 12h30	Patrícia Costa	Escola Ferreira de Castro	39 €

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

GINÁSTICA DE COMPETIÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Pré-Desportiva*	6 a 9	3ª e 5ª Sáb.	19h00 – 20h00 09h30 – 11h00	Alexandre Carvalho	Escola Ferreira de Castro	39 €
Acroanima*	5 a 10	2ª e 4ª	19h00 – 20h00	André Pinto	Escola Secundária de Mem-Martins	35 €
Acrobática*	+6	2ª a 6ª	19h00 – 21h00	André Pinto	Escola Secundária de Mem-Martins	45 €
Trampolins*	+7	2ª,3ª,5ª,6ª Sáb.	19h00 – 21h00 10h00 – 13h00	Tiago Pereira	Escola Ferreira de Castro	45 €
Tumbling*	+7	2ª a 6ª Sáb.	19h00 – 21h30 09h00 – 13h00	Bruno Carreira	Escola Ferreira de Castro	45 €

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

DANÇA "MODERN JAZZ" & PARKOUR & KRAV MAGA

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Dança Modern Jazz – Iniciação/Intermédio	+10	4ª e 6ª	19h00 – 20h00 20h00 – 21h00	Inês Miranda	Escola Ferreira de Castro	35 €
Dança Modern Jazz - Avançado	+15	4ª e 6ª	20h00 – 21h30 21h00 – 22h30	Inês Miranda	Escola Ferreira de Castro	37 €
Parkour - Iniciação	+6	2ª e 4ª ou 3ª e 5ª	18h45 – 19h45	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	35 €
Parkour - Avançado	+12	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	35 €
Parkour Lothus*	Elite	2ª e 4ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	35 €
Krav Maga	+13	2ª, 3ª e 6ª	20h00 – 21h30	Abdulaziz Graça	Esc. Ferreira de Castro e Esc. Secundária de Mem-Martins	39 €

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

SAÚDE & BEM-ESTAR

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO DIÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Treino Funcional	+16	1x/semana 2x/semana 3x/semana Livre-trânsito	19h00 – 20h00 (2ª-6ª) 20h00 – 21h00 (2ª-5ª) 10h30 – 11h30 (Sáb.)	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	21 € 29 € 37 € 45 €

Inscrição Anual - 22€

Reinscrição Anual - 18€

Seguro Desportivo - 20€

Descontos a partir do 2º elemento do mesmo agregado familiar - 50% na inscrição e 10% na mensalidade