

HORÁRIO

GINÁSTICA DE FORMAÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Infantil	2 a 4	3ª e 5ª	18h30 – 19h00	Susana Gonçalves	30 €
Infantil II	2 a 4	2ª e 4ª	18h30 – 19h00	Patrícia Costa	30 €
Gimnokids	4 a 6	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Susana Gonçalves	35 €
Activekids	6 a 8	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Bruno Galha	35 €
Animakids	7 a 9	4ª 6ª	19h00 – 20h00 20h00 – 21h00	André Vilela	35 €
Teamkids	+ 7	4ª e 6ª	19h00 – 20h00	Bruno Galha	35 €
Júnior Team	+10	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Fábio Pragana	35 €

GINÁSTICA DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Pré-Desportiva*	6 a 9	3ª e 5ª Sáb.	19h00 – 20h00 09h30 – 11h00	Alexandre Carvalho	39 €
Acroanima*	5 a 10	2ª e 4ª	19h00 – 20h00	André Pinto	35 €

GINÁSTICA DE REPRESENTAÇÃO

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

GINÁSTICA DE COMPETIÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Acrobática*	+6	2ª a 6ª	19h00 – 21h00	André Pinto	45 €
Trampolins*	+7	2ª, 3ª, 5ª, 6ª Sáb.	19h00 – 21h00 10h00 – 13h00	Tiago Pereira	45 €
Tumbling*	+7	2ª a 6ª Sáb.	19h00 – 21h30 09h00 – 13h00	Bruno Carreira	45 €

PARKOUR

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Parkour - Iniciação	+6	2ª e 4ª / 3ª e 5ª	18h45 – 19h45	Daniel Arraia	35 €
Parkour - Avançado	+12	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	35 €
Parkour Lothus*	Elite	2ª e 4ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	35 €

DANÇA

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Modern Jazz - Iniciação	+7	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Ana Sofia Mateus	35 €
Modern Jazz - Intermédio	+12	4ª e 6ª	19h00 – 20h00	Inês Miranda	35 €
Modern Jazz - Avançado*	+16	4ª e 6ª	20h00 – 21h30	Inês Miranda	37 €
Hip Hop	+10	2ª e 5ª	20h00 – 21h00	Turtle	35 €

ARTES MARCIAIS & DEFESA PESSOAL

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	€/mês
Bujutsu	+13	4ª Sáb.	20h00 – 21h30 10h00 – 12h00	Jorge Horta	37 €
Krav Maga	+13	2ª, 3ª e 6ª	20h00 – 21h30	Abdulaziz Graça	39 €

SAÚDE & BEM-ESTAR

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

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

LOCALIZAÇÃO:

Escola Secundária de Mem-Martins

Intercalado na Escola Ferreira de Castro e Escola Secundária de Mem-Martins

Escola Ferreira de Castro

Escola Secundária de Santa Maria