

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Infantil	2 a 4	3ª e 5ª	18h30 – 19h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	28 €
Gimnokids	4 a 6	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	34 €
Activekids	6 a 8	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	34 €
Teamkids	+ 7	4ª e 6ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	34 €
Júnior Team	+10	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	34 €

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	34 €
Ginástica Grupo II – Avançado*	+10	2ª, 4ª e 6ª	20h00 – 21h30	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	38 €
Dynamic Team*	+7	2ª e 4ª Sáb.	19h00 – 20h00 11h00 – 12h30	Patrícia Costa	Escola Ferreira de Castro	38 €

*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	38 €
Acroanima*	5 a 10	2ª e 4ª	19h00 – 20h00	André Pinto	Escola Secundária de Mem-Martins	34 €
Acrobática*	+6	2ª a 6ª	19h00 – 21h00	André Pinto	Escola Secundária de Mem-Martins	44 €
Trampolins*	+7	2ª,3ª,5ª,6ª Sáb.	19h00 – 21h00 10h00 – 13h00	Jorge Merino	Escola Ferreira de Castro	44 €
Tumbling*	+7	2ª a 6ª Sáb.	19h00 – 21h30 09h00 – 13h00	Bruno Carreira	Escola Ferreira de Castro	44 €

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

DANÇA "MODERN JAZZ" & PARKOUR & KRAV MAGA

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Dança Modern Jazz - Iniciação	+10	4ª e Sáb.	19h00 – 20h00 09h30 – 10h30	Inês Miranda	Escola Ferreira de Castro	34 €
Dança Modern Jazz - Avançado	+10	4ª e Sáb.	20h00 – 21h00 10h30 – 12h30	Inês Miranda	Escola Ferreira de Castro	36 €
Parkour - Iniciação	+6	2ª e 4ª ou 3ª e 5ª	18h45 – 19h45	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	34 €
Parkour - Avançado	+12	3ª e 5ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	34 €
Parkour Lothus*	Elite	2ª e 4ª	20h00 – 21h00	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	34 €
Krav Maga	+13	2ª, 3ª e 6ª	20h00 – 21h30	Abdulaziz Graça	Escola Ferreira de Castro	38 €

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

SAÚDE & BEM-ESTAR

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO DIÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/mês
Treino Funcional I	+16	6ª ou Sáb.	19h00 – 19h45	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	20 €
Treino Funcional II		2ª e 4ª ou 3ª e 5ª	19h50 – 20h35			28 €
Treino Funcional I + II		2ª,4ª,6ª ou 3ª,5ª e Sáb.	20h40 – 21h25			36 €
Treino Funcional III		2ª a 6ª + Sáb.	10h00 – 11h00 (Sáb.)			44 €

Inscrição Anual - 20€

Reinscrição Anual - 15€

Seguro Desportivo - 18€

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