

GIMNOANIMA

GINÁSTICA DE FORMAÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/M
Infantil	2 a 4	2ª e 5ª	18h30 – 19h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	28
GimnoKids	4 a 6	3ª e 5ª	19h15 – 20h00	Susana Gonçalves	Escola Ferreira de Castro	30
ActiveKids	6 a 8	3ª e 5ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	32
TeamKids	+7	4ª e 6ª	19h00 – 20h00	Bruno Gralha	Escola Ferreira de Castro	32

GINÁSTICA DE REPRESENTAÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/M
Dynamic Team	+7	3ª e 6ª	19h00 – 20h15 19h00 – 20h00	Alexandre Carvalho	Escola Ferreira de Castro	32
Ginástica Grupo I	+7	2ª e 4ª	19h00 – 20h00	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	32
Ginástica Grupo II	+7	2ª e 4ª	20h15 – 21h15	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	32
Ginástica Grupo III	+7	3ª e 5ª	20h15 – 21h15	Fábio Pragana	Escola Ferreira de Castro	32
Evolution *	+10	2ª 4ª e 6ª	20h10 – 21h30	Patrícia Grave	Escola Ferreira de Castro	38

GINÁSTICA DE COMPETIÇÃO

CLASSE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/M
Pré-Desportiva *	6 a 9	2ª e 5ª Sáb.	19h00 – 20h00 10h00 – 11h30	Alexandre Carvalho	Escola Ferreira de Castro	38
Acrobática *	+7	2ª a 6ª	19h00 – 21h00	André Pinto	Escola Mestre Domingos Saraiva	42
Trampolins *	+7	2ª, 3ª, 5ª, 6ª Sáb.	19h00 – 21h00 10h00 – 21h00	Jorge Merino	Escola Ferreira de Castro	42
Tumbling *	+7	2ª a 6ª Sáb.	19h00 – 21h30 10h00 – 13h00	Eduardo Mendes	Escola Ferreira de Castro	42

*Entrada condicionada ao parecer do treinador

PARKOUR & DANÇA "MODERN JAZZ"

MODALIDADE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/M
Parkour I Parkour II	+6 +12	3ª e 5ª	18h45 – 19h45 20h00 – 21h00	Daniel Arraia	Escola Secundária de Mem-Martins	32
Parkour III	+6	4ª	20h00 – 21h30	Daniel Arraia	Escola Ferreira de Castro	20
Dança "Modern Jazz"	+10	4ª Sáb.	19h00 – 20h00 10h00 – 12h00	Inês Miranda	Escola Ferreira de Castro	34

SAÚDE & BEM-ESTAR

MODALIDADE	IDADE	DIAS	HORÁRIO	TREINADOR	LOCAL	€/M
Treino Funcional I	+16	6ª ou Sáb.	19h00 – 19h45 19h50 – 20h35 20h40 – 21h25 10h00 – 11h00	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	16
Treino Funcional II	+16	2ª e 4ª ou 3ª e 5ª	19h00 – 19h45 19h50 – 20h35 20h40 – 21h25	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	24
Treino Funcional I + II	+16	2ª, 4ª e 6ª ou 3ª, 5ª e Sáb.	19h00 – 19h45 19h50 – 20h35 20h40 – 21h25 10h00 – 11h00	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	32
Treino Funcional III	+16	2ª a 6ª Sáb.	20h40 – 21h25 10h00 – 11h00	Alexandre Linhas	Escola Ferreira de Castro	48
Treino Personalizado	Mais informações em www.gimnoanima.com e na Secretaria					
Avaliação Física	Mais informações em www.gimnoanima.com e na Secretaria					

ATIVIDADES E SERVIÇOS

FESTAS DE ANIVERSÁRIO	Mais informações em WWW.GIMNOANIMA.COM
FISIOTERAPIA	

Inscrição Anual - 16€

Seguro Desportivo - 18€

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