GINÁSIO CORPORE 2023/2024

EM VIGOR A PARTIR DE 12 DE SETEMBRO 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	Circuito HIIT 20' – João (20') – 08:20 – AC	Circuito HIIT 20' – João (20') – 08:20 – AC	Circuito HIIT 20' – João e Fred (20') – 08:20 – AC	Circuito HIIT 20' – João e Fred (20') – 08:20 – AC	Circuito HIIT 20' – João (20') – 08:20 – AC	Circuito HIIT 20' – João e Fred (20') – 09:20 – AC
	Cardio & Musculação – João (120') – 09:00	Cardio & Musculação – João (120') – 09:00	Cardio & Musculação – João e Fred (120') – 09:00	Cardio & Musculação – João e Fred (120') – 09:00	Cardio & Musculação – João (120') – 09:00	Cardio & Musculação – João e Fred (180') – 10:00
		Mobility – Carla (45') – 10:30 – SG			Mobility – Carla (45') – 10:30 – SG	
TARDE	Cardio & Musculação – Filipe (120') – 16:30	Cardio & Musculação – Carla e Fred (120') – 16:30	Cardio & Musculação – Filipe e Fred (120') – 16:30	Cardio & Musculação – Carla e Fred (120') – 16:30	Cardio & Musculação – Filipe (60') – 16:30	
	STRONG NATION™ – Carla (45') – 18:45 – SG	Circuito HIIT 20' – Carla e Fred (20') – 18:40 – AC	TRX – Filipe (30') – 17:15 – SG	DUMBBELLS 25' – Carla e Fred (25') – 18:40 – AC	Circuito HIIT 20' – Filipe (20') – 17:40 – AC	
	Circuito HIIT 20' – Filipe (20') – 18:40 – AC	Zumba® Fitness – Carla (45') – 19:30 – SG	Circuito HIIT 20' – Filipe (20') – 18:45 – AC	Zumba® Fitness – Carla (45') – 19:30 – SG	PUMP XPress – Filipe (30') – 18:45 – SG	
	PUMP XPress – Filipe (30') – 19:45 – SG	Circuito HIIT 20' – André e Fred (20') – 19:45 – AC	Circuito Funcional – Filipe (20') – 19:45 – AC	Circuito HIIT 20' – André e Fred (20') – 19:45 – AC	TRX – Filipe (30') – 19:30 – SG	

HORÁRIO SALA CARDIO

MANHÃS ÚTEIS
08h00-11h00

TARDES ÚTEIS
16h30-20h30

SÁBADOS
09h00-13h00

DOMINGOS E FERIADOS
Encerrada

LOCAL E REGIME DE ACESSO AOS TREINOS E SESSÕES

SG **"SESSÃO DE GRUPO" - REGIME DE ACESSO:**
MARCAÇÃO DA SESSÃO ESPECÍFICA. ACESSÍVEL A UTENTES AULAS DE GRUPO / LIVRE ACESSO.
IDADE MÍN.: 16 ANOS

AC **"AULA CARDIO" - REGIME DE ACESSO:**
MARCAÇÃO DE HORA "SALA CARDIO" E ACESSÍVEL A UTENTES SALA CARDIO / LIVRE ACESSO.
IDADE MÍN.: 14 ANOS* ACOMPANHADO POR UTENTE LEGALMENTE REPONSÁVEL

TIPOLOGIA & CLASSIFICAÇÃO DAS SESSÕES DE GRUPO

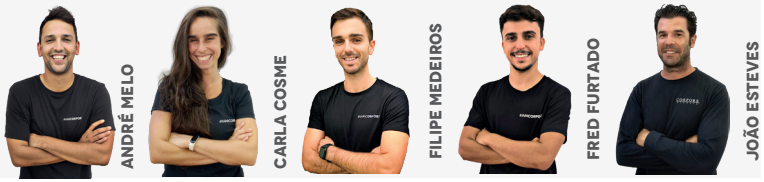
CORPO & MENTE MÉDIO IMPACTO
MOBILITY *
* INÍCIO: OUT 2023

COREOGRAFADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO
ZUMBA® | STRONG™ | PUMP

LOCALIZADAS ALTO IMPACTO
CIR. HIIT

LOCALIZADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO
TRX | FUNCIONAL | DUMBBELLS

EQUIPA DE INSTRUTORES



MARCAÇÕES A PARTIR DE TRÊS DIAS ANTES – SERÁ DADA PRIORIDADE NO ACESSO A TODOS OS UTENTES QUE REALIZEM A MARCAÇÃO PRÉVIA NA LISTA REGULAR OU EM LISTA DE ESPERA
UTENTES EM LISTA DE ESPERA COM PRIORIDADE NO ACESSO À SESSÃO EM CASO DE ABERTURA DE VAGA POR MOTIVO DE ATRASO NÃO COMUNICADO OU CANCELAMENTO
PARA QUAISQUER QUESTÕES, SOLICITAMOS QUE ENVIE EMAIL PARA AULAS.GINASIOCORPORE@GMAIL.COM

O Ginásio Corpore reserva-se ao direito de alterar o exposto consoante as necessidades operacionais / técnicas ou humanas que possam surgir. Pode, como tal, alterar / cancelar actividades, sendo dado aviso prévio sempre que as situações assim o permitam.