

GINÁSIO CORPORE 2023/2024

EM VIGOR A PARTIR DE 16 DE OUTUBRO 2023

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

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*

* SESSÃO NÃO DISPONÍVEL PARA MARCAÇÃO NO WEBSITE (REGIME DE TURMA FECHADA)

LOCALIZADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO

TRX **FUNCIONAL** **DUMBBELLS**

COREOGRAFADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO

ZUMBA®

STRONG™

PUMP

LOCALIZADAS ALTO IMPACTO

CIR. HIIT

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.