

# GINÁSIO CORPORE 2024/2025

EM VIGOR A PARTIR DE 01/09/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 08:20 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 08:20 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 08:20 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 08:20 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 08:20 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João (20') 09:20 <b>AC</b>
	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 09:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 09:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 09:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 09:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 09:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João (120') 10:00
TARDE	<b>Cardio &amp; Musculação</b> Fred (120') 16:30	<b>Cardio &amp; Musculação</b> Fred (120') 16:30	<b>Cardio &amp; Musculação</b> João e Fred (120') 16:30	<b>Cardio &amp; Musculação</b> Fred (120') 16:30	<b>Cardio &amp; Musculação</b> Fred (60') 16:30	
	<b>Circuito HIIT 20'</b> Fred (20') 18:40 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> Fred (20') 18:40 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> João e Fred (20') 18:45 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> Fred (20') 18:40 <b>AC</b>	<b>Circuito HIIT 20'</b> Fred (20') 18:40 <b>AC</b>	
		<b>Zumba® Fitness</b> Carla (45') 19:30 <b>SG</b>	<b>Circuito Funcional</b> João e Fred (20') 19:45 <b>AC</b>	<b>Zumba® Fitness</b> Carla (45') 19:30 <b>SG</b>		

## HORÁRIO SALA CARDIO

**MANHÃS ÚTEIS**  
08h00-11h00

**TARDES ÚTEIS**  
16h30-20h30

**SÁBADOS**  
09h00-12h00

**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 REINICIA EM OUTUBRO

**COREOGRAFADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO**

**ZUMBA®**

**LOCALIZADAS ALTO IMPACTO**

**CIR. HIIT**

**LOCALIZADAS MÉDIO/ALTO IMPACTO**

**FUNCIONAL**

## 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](mailto: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.