

# GINÁSIO CORPORE 2025/2026

ENTRADA EM VIGOR: 06 JAN 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	HORÁRIO SALA CARDIO	ACESSO ÀS SESSÕES
CIRCUITO HIIT 20' 09H00 CARDIO	CIRCUITO HIIT 20' 09H00 CARDIO	CIRCUITO HIIT 20' 09H00 CARDIO	CIRCUITO HIIT 20' 09H00 CARDIO	CIRCUITO HIIT 20' 09H00 CARDIO	BALLET INFANTIL 09H30 DANÇA	MANHÃS ÚTEIS 08h00-11h00	<b>CARDIO</b> Sessões incluídas nos planos "Livre Acesso" e "Sala Cardio". Acesso com marcação no bloco de "SALA CARDIO"
CIRCUITO FUNCIONAL 10H00 CARDIO	MOBILITY 10H30 CORPO & MENTE *INICIA A 03/10	CIRCUITO FUNCIONAL 10H00 CARDIO	CIRCUITO FUNCIONAL 10H00 CARDIO	MOBILITY 10H30 CORPO & MENTE *INICIA A 03/10	D. CONTEMPORÂNEA 10H30 DANÇA	TARDES ÚTEIS 16h30-20h30	<b>AULA FITNESS</b> Sessões incluídas nos Planos de "Livre Acesso" e "Aulas de Grupo". Acesso com marcação na sessão
CIRCUITO HIIT 20' 18H00 CARDIO	CIRCUITO HIIT 20' 18H00 CARDIO	BALLET INFANTIL 17H30 DANÇA	CIRCUITO HIIT 20' 18H00 CARDIO	GAP 20' 18H00 CARDIO	BALLET ADULTOS 11H30 DANÇA	SÁBADOS 09h00-12h00	<b>DANÇA e CORPO &amp; MENTE</b> Sessões com plano de acesso próprio. Acesso em regime de turma com calendário letivo próprio
CROSS HIIT 30' 19H00 CARDIO	ZUMBA® FITNESS 19H20 AULA FITNESS	BALLET ADULTOS 18H30 DANÇA	ZUMBA® FITNESS 19H20 AULA FITNESS	CIRCUITO FUNCIONAL 19H00 CARDIO	PUMP XPRESS 19H30 AULA FITNESS	DOMINGOS E FERIADOS Encerrada	<b>Consulte os preços em vigor na recepção</b>
BALLET ADULTOS 19H30 DANÇA		D. CONTEMPORÂNEA 19H30 DANÇA					
TIPOLOGIA & CLASSIFICAÇÃO DAS SESSÕES DE "CARDIO", "AULA FITNESS" E "CORPO & MENTE"		LOCALIZADAS: MÉDIO/ALTO IMPACTO C. FUNCIONAL - LOCALIZADA - GAP - PUMP		LOCALIZADAS: ALTO IMPACTO CIRCUITO HIIT - CROSS HIIT		<b>A participação nas atividades está sujeita a apreciação consoante os conteúdos e a idade/perfil dos participantes.</b> <b>Idade mínima para treinar na Sala Cardio: 14 anos (na presença de adulto legalmente responsável).</b> Os treinos e aulas decorrem sem assistência	
MARCACÕES A PARTIR DE TRÊS DIAS ANTES		Será dada prioridade no acesso aos 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 até 5 minutos antes. <b>Para quaisquer questões, solicitamos que envie email para <a href="mailto:aulas.ginasiocorpore@gmail.com">aulas.ginasiocorpore@gmail.com</a></b>					

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