

GINÁSIO CORPORE 2025/2026

ENTRADA EM VIGOR: 06 JAN 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
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
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
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
CROSS HIIT 30' 19H00 CARDIO	ZUMBA® FITNESS 19H20 AULA FITNESS	BALLET ADULTOS 18H30 DANÇA	ZUMBA® FITNESS 19H20 AULA FITNESS	CIRCUITO FUNCIONAL 19H00 CARDIO	
BALLET ADULTOS 19H30 DANÇA		D. CONTEMPORÂNEA 19H30 DANÇA		PUMP XPRESS 19H30 AULA FITNESS	

TIPOLOGIA & CLASSIFICAÇÃO DAS
SESSÕES DE "CARDIO", "AULA FITNESS" E
"CORPO & MENTE"

LOCALIZADAS: MÉDIO/ALTO IMPACTO
C. FUNCIONAL - LOCALIZADA - GAP - PUMP

CORPO & MENTE: MÉDIO IMPACTO
MOBILITY

LOCALIZADAS: ALTO IMPACTO
CIRCUITO HIIT - CROSS HIIT

COREOGRAFADAS: MÉDIO ALTO IMPACTO
ZUMBA® FITNESS

MARCAÇÕES 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.
Para quaisquer questões, solicitamos que envie email para aulas.ginasiocorpore@gmail.com

HORÁRIO
SALA CARDIO

MANHÃS ÚTEIS
08h00-11h00

TARDES ÚTEIS
16h30-20h30

SÁBADOS
09h00-12h00

DOMINGOS E
FERIADOS
Encerrada

A participação nas atividades está sujeita a apreciação consoante os conteúdos e a idade/perfil dos participantes. Idade mínima para treinar na Sala Cardio: 14 anos (na presença de adulto legalmente responsável). Os treinos e aulas decorrem sem assistência

ACESSO ÀS
SESSÕES

CARDIO
Sessões incluídas nos planos "Livre Acesso" e "Sala Cardio". Acesso com marcação no bloco de "SALA CARDIO"

AULA FITNESS
Sessões incluídas nos Planos de "Livre Acesso" e "Aulas de Grupo". Acesso com marcação na sessão

DANÇA e CORPO & MENTE
Sessões com plano de acesso próprio. Acesso em regime de turma com calendário letivo próprio

Consulte os preços em vigor na recepção