

# GINÁSIO CORPORE 2026/2027

ENTRADA EM VIGOR: 01 SET 2026

| SEGUNDA                               | TERÇA                                | QUARTA                                | QUINTA                                | SEXTA                                 | SÁBADO |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------|
| CIRCUITO HIIT 20'<br>09H00<br>CARDIO  | CIRCUITO HIIT 20'<br>09H00<br>CARDIO | CIRCUITO HIIT 20'<br>09H00<br>CARDIO  | CIRCUITO HIIT 20'<br>09H00<br>CARDIO  | CIRCUITO HIIT 20'<br>09H00<br>CARDIO  |        |
| CIRCUITO FUNCIONAL<br>10H00<br>CARDIO |                                      | CIRCUITO FUNCIONAL<br>10H00<br>CARDIO | CIRCUITO FUNCIONAL<br>10H00<br>CARDIO |                                       |        |
| CIRCUITO HIIT 20'<br>18H00<br>CARDIO  | CIRCUITO HIIT 20'<br>18H00<br>CARDIO |                                       | CIRCUITO HIIT 20'<br>18H00<br>CARDIO  | GAP 20'<br>18H00<br>CARDIO            |        |
| CROSS HIIT 30'<br>19H00<br>CARDIO     |                                      |                                       |                                       | CIRCUITO FUNCIONAL<br>19H00<br>CARDIO |        |
|                                       |                                      |                                       |                                       | PUMP XPRESS<br>19H30<br>CARDIO        |        |

TIPOLOGIA & CLASSIFICAÇÃO DAS  
SESSÕES DE "CARDIO"

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

LOCALIZADAS: ALTO IMPACTO  
CIRCUITO HIIT - CROSS HIIT

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](mailto: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 "Livres Acesso". Acesso com marcação no bloco de "SALA CARDIO"

**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 receção