



HORÁRIO DE VERÃO 2017

17 JULHO
3 SETEMBRO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

www.gcp.pt

17 a 30 JULHO

DIAS	HORAS	GIN.	DIAS	HORAS	GIN.
ALONGAMENTOS			CONDIÇÃO FÍSICA (cont.)		
2ª, 4ª	10h15/11h15	61		11h45/12h30	52
3ª, 5ª	09h00/10h00		2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	
3ª, 5ª	19h45/20h30			13h30/14h15	
4ª	13h30/14h00			17h30/18h15	
6ª	19h00/19h45	51		07h00/07h45	51
sáb.	12h00/12h45	61	3ª, 5ª	07h45/08h30	
				12h30/13h15	
BARRA DE CHÃO				13h15/14h00	
2ª, 6ª	13h15/14h15	61			
BIKE			CORE/STRECHING		
2ª, 4ª	12h45/13h30	14	4ª	12h30/13h15	51
2ª, 4ª	19h00/19h45		EXTREME FITNESS		
3ª, 5ª	07h45/08h30		2ª, 4ª	19h00/19h45	51
3ª, 5ª	19h00/19h45		FIT BOXE		
6ª	12h45/13h45		2ª, 6ª	19h30/20h30	1
6ª	19h00/20h00		4ª	19h30/21h00	1
sáb.	11h00/12h00		GLOBAL TRAINING		
BODY PUMP®			2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51
2ª, 4ª, 6ª	19h10/20h00	21	3ª, 5ª	10h15/11h00	61
3ª, 5ª	19h30/20h20	21	3ª, 5ª	18h00/18h45	51
BODY TONING			LOCALIZADA		
3ª, 5ª	08h15/09h00	61	2ª, 4ª	07h30/08h15	61
4ª, 6ª	09h15/10h15	61	2ª, 4ª	13h15/14h00	51
CARDIO TONING			2ª, 4ª, 6ª	20h00/20h45	61
3ª, 5ª	13h15/14h00	61	3ª, 5ª	19h00/19h45	
CONDIÇÃO FÍSICA			4ª	08h15/09h00	
	07h00/07h45	51	6ª	12h30/13h15	51
	07h45/08h30		sáb.	11h15/12h00	61
2ª, 4ª, 6ª	08h30/09h15				
	10h15/11h00				
	11h00/11h45				

17 a 30 JULHO (cont.)

DIAS	HORAS	GIN.	DIAS	HORAS	GIN.
LOCAL/BALL			STEP/LOCAL		
2ª	12h30/13h15	51	2ª	08h15/09h00	61
6ª	13h15/14h00	51	TRX®		
LOCAL POWER			2ª, 4ª, 6ª	13h00/13h35	21
3ª, 5ª	12h30/13h15	21	3ª, 5ª	13h15/13h50	
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	61	3ª, 5ª	18h45/19h30	
MODERADA			YOGA		
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52		07h30/08h30 *	81
PILATES				10h05/11h15	
2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	71	2ª, 4ª, 6ª	13h10/14h10	
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00			18h15/19h25	
2ª, 6ª	13h00/14h00			19h45/20h45 *	
	08h30/09h15			10h50/12h00	81
3ª, 5ª	12h45/13h45	3ª, 5ª	3ª, 5ª	13h00/14h00 *	
	18h15/19h15			19h00/20h10	
	19h15/20h15			sáb.	09h30/10h40 *
PUMP POWER/TRX®			*hatha yoga		
sáb.	10h25/11h25	21	ZUMBA®		
STEP			2ª	09h15/10h00	61
2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	61	2ª, 6ª	12h30/13h15	
sáb.	10h30/11h15	61	4ª	12h45/13h30	



DESPORTOS DE COMBATE KARATE SHOTOKAN

3ª, 5ª	20h15/21h45	71
sáb.	10h30/12h00	72

31 JULHO a 20 AGOSTO

DIAS	HORAS	GIN.	DIAS	HORAS	GIN.
ALONGAMENTOS			LOCALIZADA		
3ª, 5ª	09h00/10h00	61		08h15/09h00	61
3ª, 5ª	19h45/20h30	61	2ª, 4ª, 6ª	13h15/14h00	51
BARRA DE CHÃO				20h00/20h45	
2ª, 6ª	13h15/14h15	61		08h15/09h00	
BIKE			3ª, 5ª	13h15/14h00	61
2ª, 4ª	12h45/13h30	14		19h00/19h45	
3ª, 5ª	19h00/19h45		sáb.	11h30/12h15	
3ª, 5ª	07h45/08h30		PILATES		
6ª	12h45/13h45		2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	
BODY PUMP®				12h45/13h45	71
2ª, 4ª, 6ª	19h10/20h00	21	3ª, 5ª	18h15/19h15	
CONDIÇÃO FÍSICA				19h15/20h15	
	07h00/07h45	51	PUMP POWER/TRX®		
2ª, 4ª, 6ª	07h45/08h30		sáb.	10h25/11h25	21
	10h15/11h00		TRX®		
	12h45/13h30	52	3ª, 5ª	13h15/13h50	21
	07h00/07h45	51	3ª, 5ª	18h45/19h30	21
3ª, 5ª	07h45/08h30		YOGA		
	13h15/14h00			07h30/08h30	*
CORE/STRECHING			2ª, 4ª, 6ª	13h10/14h10	
sáb.	12h15/13h00	61		18h15/19h25	
GLOBAL TRAINING				19h45/20h45	*
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51		10h50/12h00	81
3ª, 5ª	18h00/18h45	51	3ª, 5ª	17h30/18h40	
				19h00/20h10	
			sáb.	09h30/10h40	*
			*hatha yoga		

21 AGOSTO a 3 SETEMBRO

DIAS	HORAS	GIN.	DIAS	HORAS	GIN.
ALONGAMENTOS			GLOBAL TRAINING		
3ª, 5ª	09h00/10h00	61	2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51
3ª, 5ª	19h45/20h30		3ª, 5ª	18h00/18h45	51
sáb.	12h00/12h45		LOCALIZADA		
BARRA DE CHÃO				8h15/09h00	61
2ª, 6ª	13h15/14h15	61	2ª, 4ª, 6ª	13h15/14h00	51
BIKE				19h00/19h45	51
2ª, 4ª	12h45/13h30	14		20h00/20h45	
2ª, 4ª	19h00/19h45			08h15/09h00	
3ª, 5ª	07h45/08h30		3ª, 5ª	13h15/14h00	61
3ª, 5ª	19h00/19h45			19h00/19h45	
6ª	12h45/13h45		sáb.	11h15/12h00	
6ª	19h00/20h00		PILATES		
sáb.	11h00/12h00		2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	
BODY PUMP®				12h45/13h45	71
2ª, 4ª, 6ª	19h10/20h00	21	3ª, 5ª	18h15/19h15	
CONDIÇÃO FÍSICA				19h15/20h15	
	07h00/07h45	51	STEP		
	07h45/08h30		2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	61
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00		YOGA		
	12h45/13h30			07h30/08h30 *	
	13h30/14h15	52	2ª, 4ª, 6ª	13h10/14h10	
	07h00/07h45	52		19h45/20h45	
	07h45/08h30	51		10h50/12h00	81
3ª, 5ª	12h30/13h15			13h00/14h00 *	
	13h15/14h00		3ª, 5ª	17h30/18h40	
			sáb.	19h00/20h10	
				09h30/10h40 *	
			*hatha yoga		

SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	7h00/22h00
sábado	9h00/20h00
domingo/feriado	9h00/14h00

SEMPRE DISPONÍVEL
de 17 JULHO a 3 SETEMBRO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, 1
1250-111 LISBOA
TLF: 213 841 580 | FAX: 213 841 589
E-MAIL: INFO@GCP.PT

www.gcp.pt
 [ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/ginasioclubeportugues)