



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

AULAS DE GRUPO OUTDOOR

1 A 7 JUNHO | POLIDESPORTIVO GCP

2ª FEIRA

10:15 - 11:00 ⌚
SENIOR FIT
Andreia Alves

13:00 - 13:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Ana Pires

19:15 - 20:00 ⌚
YOGA
Maria João Carneiro

3ª FEIRA

10:15 - 11:00 ⌚
SENIOR FIT
Madalena Alves

13:00 - 13:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Xana Silva

18:15 - 19:00 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Ana Pires

19:15 - 20:00 ⌚
PILATES
Joana Furtado

4ª FEIRA

10:15 - 11:00 ⌚
SENIOR FIT
Andreia Alves

13:00 - 13:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Ana Pires

18:15 - 19:00 ⌚
PILATES
Catarina Louro

19:15 - 20:00 ⌚
YOGA
Jini

5ª FEIRA

10:15 - 11:00 ⌚
SENIOR FIT
Carla Moreira

13:00 - 13:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Xana Silva

18:15 - 19:00 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Dinora Mendonça

19:15 - 20:00 ⌚
PILATES
Ana Pires

6ª FEIRA

10:15 - 11:00 ⌚
SENIOR FIT
Andreia Alves

13:00 - 13:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Ana Pires

18:15 - 19:00 ⌚
PILATES
Teresa Cunha

19:15 - 20:00 ⌚
YOGA
Maria João Carneiro

SÁBADO

11:00 - 11:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Dinora Mendonça

12:00 - 12:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Dinora Mendonça

DOMINGO

12:00 - 12:45 ⌚
TREINO FUNCIONAL
Dinora Mendonça

ENTRADA NO POLIVALENTE PELO EXTERIOR
DO CLUBE NO TÚNEL DE ACESSO AO
ANTIGO PARQUE DE ESTACIONAMENTO.
SEM ACESSO A BALNEÁRIOS.