

HORÁRIOS 2026/27

MODALIDADES de GINÁSIO

MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Pré Competição - >5		17:45-19:00		17:45-19:00		
	Competição (Infantis Níveis) - >5	18:30-20:00		18:30-20:00		18:00-19:30	
	Competição (Base) - >7	18:00-20:30		18:00-20:30		18:00-21:00	09:00-12:00
	Competição (2ª Div.) - >7	17:30-20:30		17:30-20:30	17:30-20:00	17:30-20:30	09:00-12:00
	Competição (1ª Div.) - >10	17:30-20:30		17:30-20:30	17:30-19:30	17:30-20:30	09:00-12:00
MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
GYM FOR KIDS	>3 - <6	17:30-18:10		17:30-18:10		17:30-18:10	
MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Estúdio de Dança Margarida Valle	Ballet (3-4 anos) Iniciação			16:15 - 17:00			
	Ballet (5-6 anos) Pré-Primary			17:00 - 18:00			
	Ballet (>7 anos) Primary						
	Dança Contemporânea (>7<15 anos)			19:00 - 20:00			
	Dança Contemporânea (>15 anos)			20:00 - 21:30			
	Dança Jazz (>7<15 anos)				18:30-19:30		
	Dança Jazz (>15 anos)		20:30-21:30				
	PBT/Pilates		19:30-20:30				
MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
FITNESS	Manutenção	18:30-19:20			18:30-19:20		
MUSCULAÇÃO	Período Manhã	11:00-14:00	11:00-14:00	11:00-14:00	11:00-14:00	11:00-14:00	
	Período Tarde	15:00-21:30	15:00-21:30	15:00-21:30	15:00-21:30	15:00-21:30	

ARTES MARCIAIS

MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
AIKIDO			19:30-21:00		19:30-21:00		10:30 - 12:00
MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
KARATE	Suave (Todas as Idades)	17:00 - 17:55		17:00 - 17:55		17:00 - 17:55	
	Pré Infantil - >4 - <9	18:00 - 18:45		18:00 - 18:45		18:00 - 18:45	
	Infantil - >7 - <14	18:50 - 19:40		18:50 - 19:40		18:50 - 19:40	
	Adultos - >13	19:45 - 21:15		19:45 - 21:15		19:45 - 21:15	
MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
KUNG FU	Kids - iniciação		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
	Kids - progressão		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		
	Kids - desenvolvimento		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		10:30 - 12:00
	Kids - avançados		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		09:30 - 12:00
	Wushu - >18		20:00 - 22:00		20:00 - 22:00		12:00 - 15:00
	Kick Boxing Chinês/Sanda - >12		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		11:00 - 13:00

MODALIDADES de EXTERIOR/INTERIOR

MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
TÊNIS	Mini Tênis (5-7 anos)		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
	Iniciação A - < 12 anos	15:00 às 19:00					
	Iniciação A - > 12 anos						
	Iniciação B - < 12 anos						
	Iniciação B - > 12 anos						
	Aperfeiçoamento A						
	Aperfeiçoamento B						
	Adultos	09:00 - 14:00 19:00 - 22:00 (a)					11:00 - 13:00
	Competição (90-120 minutos)	14:30 - 18:00 (a)					
	Aulas Particulares	a acordar com os Professores conforme os níveis de prática					
Observações		(a) horários a acordar com os Professores conforme os níveis de prática					

MODALIDADES de PAVILHÃO

MODALIDADE	ESCALÃO/TURMA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
ANDEBOL	Iniciação - 2019 e seguintes	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	
	Nível 1 - 2017/2018	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	
	Nível 2 - 2015/2016	18:00-19:30		18:00-19:30		18:00-19:30	
	Nível 3 - 2013/2014	18:30-20:00		18:30-20:00	18:00-19:30		
	Nível 1 - Competição -2011-2012	19:30-21:00		19:00-20:30		19:00-20:30	
	Nível 2 - Competição - 2009/2010	20:00-21:30		20:00-21:30	19:30-21:00		
	Sub. 20	20:30-22:00		21:00-22:30		20:30-22:00	
	Seniores	21:00-22:30			21:00-22:30	21:00-22:30	