

# COMPLEXO MUNICIPAL DE GINÁSTICA

MUSCULAÇÃO | GINÁSTICA PARA BEBÉS (+ 18 MESES) | GINÁSTICA DE INICIAÇÃO (+ 6 ANOS) | GINÁSTICA AVANÇADA (+ 6 ANOS) | GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO (ADULTOS) | KUNG-FU | HORA LOUCA | LOCAL | STEP | STEPLOCAL | AEROLOCAL | TONIFICAÇÃO GERAL | ZUMBA | GINÁSTICA ORIENTAL | PILATES | FUNKY | FUNKY EXIBIÇÃO | DANCE KIDS | BALLET | DANÇA CONTEMPORÂNEA | YOGA | KARATE | HIT | PUMP FITNESS

# CMG

COMPLEXO MUNICIPAL DE GINÁSTICA

**Maior**  **DESPORTO**

TARIFÁRIO

Modalidade	aula	não munícipe	-10% familiar	-20%, 3h/sem <15 e >60 anos cartão livre	-30% 4 ≥ semana	munícipe	-10% familiar	-20%, 3h/sem <15 e >60 anos cartão livre	-30% 4 ≥ semana
inscrição	-	16,25	14,62	13,00	11,37	13,00	11,70	10,39	9,11
sauna	-	6,52	-	-	-	5,21	-	-	-
aula livre	1 x	5,30	4,77	-	-	4,23	3,81	-	-
cartão prata	livre	52,22	-	43,38	-	43,38	-	34,72	-

**Seguro** [época desportiva]: **2.40€**

Modalidade	aula	não munícipe	-10% familiar	-20%, 3h/sem <15 e >60 anos cartão livre	4 ≥ semana -30%	munícipe	-10% familiar	-20%, 3h/sem <15 e >60 anos cartão livre	4 ≥ semana -30%
TARIFÁRIO MENSAL									
Bebés 18-36m	1 x	21,58		17,27		17,27		13,81	
	2 x	47,87		38,29		38,29		30,64	
Minis 3-5 anos	1 x	24,72		19,79	17,30	19,79		15,83	13,84
	2 x	49,32		39,46	34,52	39,46		31,56	27,62
Play Gym  - Adultos - Crianças 6-16 anos	1 x	17,06	15,35	13,63	11,94	13,63	12,28	10,90	9,55
	1 x	25,67	23,10	20,53	17,97	20,53	18,48	16,42	14,37
	2 x	34,12	30,71	27,30	23,88	27,30	24,57	21,85	19,11
	3 x	-	-	40,93	35,82	-	-	32,74	28,65
	4 x	-	-	-	47,85	-	-	-	38,27
Fitness Dança	1 x	18,66	16,79	14,93	13,06	14,93	13,44	11,94	10,46
	2 x	37,42	33,68	29,93	26,19	29,93	26,94	23,95	20,96
	3 x	-	-	44,85	39,24	-	-	35,88	31,39
	4 x	-	-	-	52,29	-	-	-	41,84
Musculação	1 x	20,23	18,21	16,18	14,16	16,18	14,57	12,95	11,33
	2 x	40,34	36,31	32,26	28,24	32,26	29,04	25,82	22,59
	3 x	-	-	48,45	42,39	-	-	38,76	33,92
	4 x	-	-	-	56,45	-	-	-	45,15
Artes Marciais/ Orientais	1 x	13,21	11,90	10,57	9,25	10,57	9,51	8,46	7,40
	2 x	26,31	23,67	21,04	18,42	21,04	18,94	16,83	14,73
	3 x	-	-	31,65	27,69	-	-	25,31	22,15

FITNESS	Dias / Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	8h30						AeroLocal SF
	9h30						PumpFitness G1 E2
	10h00	Manutenção SF	Manutenção SF	Manutenção SF	Manutenção SF	Manutenção SF	
	10h30						HIT SF
	12h45	Hora Louca SF	Pilates SF	Hora Louca SF	Pilates SF	Hora Louca SF	
	17h00		Pilates SF		Pilates SF		
	18h00		Pilates SF				
	19h00	Tonificação Geral SF	Aerolocal-ABS SF	Pilates SF	Aerolocal-ABS SF	Tonificação Geral SF	
	19h30	StepLocal ABC G1E2					
	20h00	Zumba SF	HIT G1E1	PumpFitness G1E2 Zumba SF	HIT G1E1	Pilates SF	
	20h30	AeroLocalG1E2					
	21h00	Pilates SF		Pilates SF			

DANÇA	Dias / Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	12h00						Ballet GIV/GV SF
	13h00						Ballet GIII [+8anos] G1 E2
	14h00						Ballet GII [+7anos] SF
	15h00						Ballet GI [+6anos] SF
	17h00			Ballet Primário G1E2			
	17h45	Dance Kids [5-7anos] G1E1 DanceGymKids [7-10] G2	DanceGymKids [3-6anos] G2	Dance Kids [5-7anos] G1E1 DanceGymKids [7-10] G2	DanceGymKids [3-6anos] G2	Dance Kids [5-7anos] G1E1	
	18h00			Ballet GI [+6anos] G1E2			
	18h30	Ballet GIV/GV G1E2				Ballet GII G1E2	
	18h45	Funky [8-13anos] G1E1		Funky [8-13 anos] G1E2		Funky [8-13anos] G1 E1	
	19h00						
	19h30					Ballet III G1E2	
	19h45	Funky [+14 anos] G1E1		Funky [+14 anos] G1E1		Funky 6 [+14anos] G1E1	
	20h45	Classe Exibição G1E1		Classe Exibição G1E1		Funky [+14anos] G1 E1 20h30 Dança Contem. G1	
	21h15					Dança Contemporânea G1	



ARTES MARCIAIS	Dias / Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	9h00	Yoga SF		Yoga SF			09h30 Karaté CR G1 E1
	17h30	Yoga SF		Yoga SF			10h30 Karaté Cr/Ad G1E1
	18h00	Karaté CR SZ		Karaté CR SZ	Karaté CR SZ		11h30 Karaté CR G1 E1
	18h30		Kung-Fu CR G1E1		Kung-Fu CR G1E1		
	19h00	Karaté Cr/Ad SZ		Karaté Cr/Ad SZ	Karaté Cr/Ad SZ		
	19h30		Kung-Fu Ad G1E1		Kung-Fu Ad G1E1		
	20h00		Yoga SF	Karaté CR SZ	Yoga SF		
	20h45		Yoga SF		Yoga SF		

PLAY GYM	Dias / Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	08h00			Gin. Especial G2			
	09h00				Gin. Especial G2		
	17h00	17h45 GlobalGym In G2	17h45 GlobalGym In G2			17h45 GlobalGym In G2	
	18h15	Gin. Oriental SF		Gin. Oriental SF			
	18h30	GlobalGym In G2	GlobalGym In G2	GlobalGym In G2	GlobalGym In G2	GlobalGym In G2	
	19h30	GlobalGym Av G2	GlobalGym Av G2 GlobalGym In G2	Classe Exibição G2	GlobalGym Av G2 GlobalGym In G2	GlobalGym Av G2	

MINIS/ BEBÉS	Dias / Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	10h00						
	11h00						
	12h00						
	17h30				17h45 Bebés [18-36meses] G2	Minis [3-5anos] G2	
	18h00	Minis [3-5anos] G2		Minis [3-5anos] G2			
	18h30		Bebés [18-36meses] G2		Minis [3-5anos] G2	Minis [3-5anos] G2	
	19h00	Minis [3-5anos] G2		Minis [3-5anos] G2			

COMPLEXO MUNICIPAL DE GINÁSTICA

CMG

COMPLEXO MUNICIPAL DE GINÁSTICA