



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE >45 ANOS

| HORAS | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 09h15-10h00 | CLASSE 2 | | CLASSE 2 | | |
| 09h20-10h05 | CLASSE 1 | CLASSE 6 | CLASSE 1 | CLASSE 6 | |
| 10h10-10h55 | CLASSE 3 | | CLASSE 3 | | |
| 10h15-11h00 | CLASSE 4 | CLASSE 7 | CLASSE 4 | CLASSE 7 | |
| 15h00-15h45 | CLASSE 5 | CLASSE 8 | CLASSE 5 | CLASSE 8 | |

PROGRAMA PORTIMÃO GYM

| HORAS | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|
| 08h45-09h30 | PILATES 1 | | PILATES 1 | | PILATES 2 |
| 09h00-09h45 | | MIND & BODY PILATES 3 | | MIND & BODY PILATES 3 | |
| 17h45-18h30 | | POP DANCE I | | POP DANCE I | |
| 18h00-18h45 | | LOCALIZADA 1 | | LOCALIZADA 1 | |
| 18h10-18h55 | YOGA 1 | | YOGA 1 | | YOGA 3 |
| 18h25-19h10 | FITPOWER 1 | | FITPOWER 1 | | FIT/LOC |
| 18h30-19h15 | PILATES 4 | DANÇA JAZZ | PILATES 4 | DANÇA JAZZ | |
| 18h35-19h20 | | POP DANCE II | | POP DANCE II | |
| 19h00-19h45 | | FITPOWER 3 | | FITPOWER 3 | |
| 19h05-19h50 | YOGA 2 | | YOGA 2 | | |
| 19h15-20h00 | LOCALIZADA 2 | | LOCALIZADA 2 | | |
| 19h30-20h15 | PILATES AV. 1 | PILATES CLÍNICO | PILATES AV. 1 | PILATES CLÍNICO | PILATES AV. 2 |

POP DANCE I 4-7 anos / POP DANCE II 8-12 anos

ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA

| HORAS | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 17h00-17h45 | | INICIAÇÃO BALLET | | INICIAÇÃO BALLET | |
| 18h00-18h45 | BALLET I | CONTEMPORÂNEA JUVENIL | BALLET II | BALLET I | CONTEMPORÂNEA JUVENIL |
| 19h00-19h45 | BALLET II | CONTEMPORÂNEA AVANÇADA* | CONTEMPORÂNEA ADULTOS | CONTEMPORÂNEA AVANÇADA* | CONTEMPORÂNEA ADULTOS |
| 20h00-21h10 | BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO | | BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO | | BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO |

*CONTEMPORÂNEA AVANÇADA: 19h00 - 20h20

INICIAÇÃO 5-6 ANOS / BALLET I 7-9 ANOS / BALLET II 10-12 ANOS / BALLET ELEMENTAR > 13 ANOS

BALLET INTERMÉDIO/AVANÇADO > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA / CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/12 ANOS / CONTEMPORÂNEA ADULTOS > 13 ANOS



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão

Telf.: 282 470 813

Email: secretaria.gimnodesportivo@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 20h00