

CARTÕES - 2021/2022

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07.15		PILATES E1		PILATES E1		
	APZ/APF P	HIDROGINÁSTICA P	APZ/APF P	HIDROGINÁSTICA P	APZ/APF P	
08.15	APZ/APF P		APZ/APF P		APZ/APF P	
09.00		HIDROSÉNIOR P		HIDROSÉNIOR P		
09.15		SÉNIOR PILATES E1		SÉNIOR PILATES E1		
09.30	AMA-2/3 TA		AMA-2/3 TA			PILATES E1
		HIDROSÉNIOR P		HIDROSÉNIOR P		
10.00	MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
10.20		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
	HIDROSÉNIOR P	APZ/APF P	HIDROSÉNIOR P	APZ/APF P		
10.30	AMA-1 TA		AMA-1 TA			
						STEP COREO E1
10.35						
11.05	MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
		HIDROSÉNIOR P		HIDROSÉNIOR P		SPINNING EB
11.15		HIDROSÉNIOR P		HIDROSÉNIOR P		
11.30		APZ/APF P		APZ/APF P		
11.40						LOCAL E1
12.15	STEP COREO E1		GAP E1		TOTAL CONDITION E1	
		HIDROGINÁSTICA P		HIDROGINÁSTICA P		
12.30		PILATES E1		PILATES E1		
	HIDROSÉNIOR P		HIDROSÉNIOR P			
15.30		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
16.30		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1		
17.15						
18.00	PILATES E2	STEP & LOCAL E1	PILATES E2	STEP & LOCAL E1	PILATES E2	
18.20	GAP E1	YOGA E2	POWER FIT E1	YOGA E2	AERODANCE E1	
18.30	T FUNCIONAL SCE		T FUNCIONAL SCE		T FUNCIONAL SCE	
19.05	PILATES E2	ZUMBA E1	PILATES E2	ZUMBA E1	PILATES E2	
19.15		SPINNING EB		SPINNING EB		
19.25	POWER FIT E1		STEP COREO E1		GAP E1	
19.35	T FUNCIONAL SCE		T FUNCIONAL SCE		T FUNCIONAL SCE	
20.15	HIDROGINÁSTICA P		HIDROGINÁSTICA P		HIDROGINÁSTICA P	

POWER SÉNIOR FIT MENTE & CORPO ÁGUA

AMA 1/2/3 Níveis de Adaptação ao Meio Aquático

APZ Aprendizagem

APF Aperfeiçoamento

E1 Estúdio 1 E2 Estúdio 2 E3 Estúdio 3 EB Estúdio Bike

SCE Sala de Exercício P Piscina 25m TA Tanque de Aprendizagem

Todas as atividades têm a duração de 45 minutos

Horário Sujeito a alterações sempre que seja necessário e válido até 31/12/2021 (Abertura de atividades condicionada à disponibilidade de instalações).

Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12, Carnaval 1/3, Páscoa 16 e 17/4, Festa de Lisboa 11 e 13/6, Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.

A frequência às aulas pressupõem a reserva da vaga de forma presencial ou online (<https://reservasaulaspj1maio.inatel.pt>)

Para a frequência das aulas de Natação no Cartão Água, é necessário realizar um Teste de Prescrição de Nível

CARDIO E EXERCÍCIO - 2021/2022

HORÁRIO CARTÕES TOTAL E SCE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07.15 - 08.00		07.15 - 08.00		07.15 - 08.00	
08.00 - 09.00	08.00 - 09.00	08.00 - 09.00	08.00 - 09.00	08.00 - 09.00	
09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00
12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
13.00 - 14.00		13.00 - 14.00		13.00 - 14.00	13.00 - 14.00
14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00	
16.30 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 17.30	
17.30 - 18.30	18.00 - 19.00	17.30 - 18.30	18.00 - 19.00	17.30 - 18.30	
18.30 - 19.30	19.00 - 20.00	18.30 - 19.30	19.00 - 20.00	18.30 - 20.00	
19.30 - 21.00		19.30 - 21.00			

HORÁRIO CARTÕES DUO E SÉNIOR TOTAL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08.00 - 09.00	08.00 - 9.00	08.00 - 9.00	08.00 - 9.00	08.00 - 9.00
09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00
16.30 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 17.30

SALA DE CARDIO E EXERCÍCIO

TODOS OS CARTÕES DÃO ACESSO A

Frequentar as aulas do cartão em que se inscreve na frequência escolhida

Cartões Duo: 2xsemana **Cartões Total:** 5 xs/semana

Cartão SCE: 2 entradas em horário total

Nota: A frequência às aulas pressupõem a reserva da vaga de forma antecipada (presencial ou online), ficando a mesma condicionada às vagas existentes.

COM OFERTA DE

Utilização da Sala de Cardio e Exercício na seguinte frequência:

Cartões Duo/Cartão Sênior Total: 1 entrada em horário parcial (com exceção do cartão SCE)

Cartão Fit Total: 5 entradas em horário total

Nota: A frequência à SCE pressupõem a reserva da vaga de forma antecipada (presencial ou online), ficando a mesma condicionada às vagas existentes.

Para os cartões Fit Total existe também a oferta da Avaliação da Condição Física.

Horário Sujeito a alterações sempre que seja necessário e válido até 31 de outubro (Abertura de atividades condicionada à disponibilidade de instalações).
Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12, Carnaval 1/3, Páscoa 16 e 17/4, Festa de Lisboa 11 e 13/6, Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.