



**GINÁSIO CLUBE DO MONTIJO**  
**HORÁRIO GERAL DAS ACTIVIDADES**  
**ÉPOCA 2017-2018**

MODALIDADE	ESCALÕES	DIAS	HORAS	LOCAL	INICIO DAS AULAS	PREÇOS /Mês
<b>GINÁSTICA INFANTIL</b> Prof. Filipa Ramos	3 – 5 Anos	<b>3ª / 5ª</b>	<b>17-18</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>19 Setembro</b>	<b>20,00€</b> 2 aulas
<b>GINÁSTICA SÉNIOR / MISTA</b> Prof. Sesinando Pereira	Sénior + 65 Anos	<b>2ª / 3ª / 4ª / 5ª</b>	<b>9,30/ 10,30</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>11 Setembro</b>	<b>10,00€</b>
<b>GINÁSTICA SÉNIOR Homens</b> Prof. Sesinando Pereira	Séniore + 60 Anos	<b>2ª / 4ª</b>	<b>10-30/ 12-00</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>11 Setembro</b>	<b>10,00€</b> 2 aulas <b>15,00€</b> 4 aulas
<b>TRAMPOLINS TUMBLING Iniciação</b> Prfª Filipa Ramos	5 – 6 Anos	<b>3ª / 5ª</b>	<b>18,00 / 19,15</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>19 Setembro</b>	<b>20,00€</b> 2 aulas
<b>TRAMPOLINS TUMBLING Iniciação</b> Prf. David Pombo Prof. Sesinando Pereira	7 – 9 10 – 12 Anos	<b>2ª / 6ª</b>	<b>18,00 / 19,30</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>11 Setembro</b>	<b>20,00€</b> 2 aulas
<b>TRAMPOLINS TUMBLING Competição</b> Prof. David Pombo Prof. Hugo Pombo Prof. Sesinando Pereira	Classes de Competição A e B Alunos Seleccionados	<b>3ª / 4ª / 5ª</b> <b>Sábado</b>	<b>18,00 19,30/ 19,30 21,00</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>5 Setembro</b>	<b>25,00€</b>

<b>TRAMPOLINS TUMBLING</b> Pré-Competição Prof. David Pombo Prof. Sesinando Pereira	Alunos Selecciona dos	<b>2ª / 4ª / 6ª</b>	<b>18,00 / 19,30</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>11 Setembro</b>	<b>22,50€</b>
<b>ACROBÁTICA</b> Prof. Sesinando Pereira	Formação	<b>3ª / 5ª</b>	<b>18/19</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>12 Setembro</b>	<b>20,00€ 2 aulas</b>
<b>TIRO COM ARCO</b> Técnico: Luís Cruz	Crianças + 8 anos Homens e Senhoras	<b>3ª / 5ª</b>	<b>21 - 23</b>	<b>Pavilhão Feira de Exposições</b>	<b>19 Setembro</b>	<b>20,00€ falar c/ Luís</b>
<b>NATAÇÃO</b>	3 aos 12 Anos Adaptação Ao meio aquático Iniciação	<b>2ª / 3ª / 4ª / 5ª / 6ª</b>	<b>10-11,20 16-17,20</b>	<b>Piscina Municipal</b>	<b>2 Outubro</b>	<b>12,50€ 1 aula 20,00€ 2 aulas 30,00€ 3 aulas</b>
<b>ZUMBA KIDS</b>	Crianças 6 aos 10 Anos	<b>3ª / 5ª</b>	<b>18 – 19</b>	<b>Pavilhão do Esteval Ginásio nº1</b>	<b>19 Setembro</b>	<b>15,00€</b>
<b>ZUMBA FITNESS</b> Prof. Filipa Ramos	Adultos	<b>3ª / 5ª</b>	<b>20 - 21</b>	<b>Pavilhão do Esteval</b>	<b>12 Setembro</b>	<b>15,00€</b>
<b>FUTEBOL 5</b> Ar livre	6 – 9 Anos	<b>3ª / 5ª</b>	<b>18,00 / 19,30</b>	<b>Campo Sintético</b>	<b>12 Setembro</b>	<b>10,00€</b>