

Horários Aulas de Grupo

	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
Horários	G2	G3	G4	G2	G3	G4	G2	G3	G4	G2	G3	G4	G2	G3	G4
9h00															
9h15					MAN 9:00 - 10:00						MAN 9:00 - 10:00			ALONGA- MENTOS 9:00 - 10:00	
9h30															
9h45															
10h00															
10h15		PILATES 10:00 - 11:00												PILATES 10:00 - 11:00	CROSS SPINNING 10:00 - 10:45
10h30				TRX CORE 10:15 - 11:00				PILATES 10:15 - 11:15		TRX CORE 10:15 - 11:00					
10h45					POSTURAL 10:30 - 11:15							POSTURAL 10:30 - 11:15			
11h00															
11h15															
11h30			YOGA 11:00 - 12:00						YOGA 11:00 - 12:00						
11h45						SPINNING 11:30 - 12:15						SPINNING 11:30 - 12:15			
12h00															
12h15															
12h30			SPINNING 12:15 - 13:00												
12h45															
17h15					BABYGYM 17:15 - 17:45						BABYGYM 17:15 - 17:45				
17h30															
17h45															
18h00															
18h15					GINÁSTICA INFANTIL 18:00 - 19:00						GINÁSTICA INFANTIL 18:00 - 19:00				
18h30						MAN 18:15 - 19:15						MAN 18:15 - 19:15			
18h45															
19h00															
19h15	TRX CORE 19:15 - 19:45		TOTAL CONDITION 19:00 - 19:45						TOTAL CONDITION 19:00 - 19:45					TRX CORE 19:15 - 19:45	
19h30															
19h45						YOGA 19:30 - 20:30						YOGA 19:30 - 20:30			
20h00															
20h15					SPINNING 20:00 - 20:45				SPINNING 20:00 - 20:45						
20h30															

Cartões:

Cartão Gold - 50.00€ (Livre Trânsito de 2ª a Sab.)
(excepto artes marciais, hidroterapia e yoga)

Cartão Sénior - 43.00€ (Livre Trânsito + 65 anos de 2ª a Sab.)
(excepto artes marciais, hidroterapia e yoga)

Cartão after hours - 30.00€ (Livre Trânsito musculação de 2ª a 6ª)
(entre as 12h e as 16h30, - 55 anos)

Cartão jovem - 27.00€ (Livre Trânsito musculação de 2ª a Sab.)
(até aos 18 anos)

Cartão empresas - 35.00€
(Livre Trânsito de 2ª a Sab.)
(excepto artes marciais, yoga e hidroterapia)

Cartão Protocolo Escolas - 30.00€
(Livre Trânsito de 2ª a Sab.)
(excepto artes marciais, yoga e hidroterapia)

* Os utentes não socios terão um acrescimo de 5€ nos valores apresentados.

Preços das Aulas:

1x por semana - **28.00€**
2x por semana - **34.00€**
3x por semana - **37.00€**

25% desconto a partir do 3º elemento
35% desconto a partir do 4º elemento
50% desconto a partir do 5º elemento

Taxa de inscrição - **29.00€**, oferta de seguro e cartão

Taxa de renovação - **25.00€**, oferta de seguro e cartão

Seguro extra é de **9.00€**

TELEFONE : 214 677 012

Complexo Desportivo da Alapraia
Rua António Costa Carvalho, 247
2765 - 016 Estoril