COMPLEXO DESPORTIVO DA ALAPRAIA

ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024

PISCINAS

BEBÉS (6 meses aos 3 anos) com acompanhante	
4ª	12h00 / 12h29
6ª	10h00 / 10h30
Sábado	08h30 / 09h00
	09h00 / 09h30
	09h30 / 10h00
	10h00 / 10h30

NÍVEL 1 (+ 3 anos) - TQ	
2ª a 6ª	16h30 / 17h05
	17h05 / 17h40
	17h40 / 18h15
	18h15 / 18h50
	18h50 / 19h25
Sábado	10h30 / 11h05
	11h05 / 11h40
	11h40 / 12h15

NÍVEL 2 (+ 5 anos) - TQ NÍVEL 3 (+ 6 anos) - TQ NÍVEL 4 (+ 7 anos) - P25 NÍVEL 5 (+ 8 anos) - P25 NÍVEL 6 (até 16 anos) - P25	
2ª a 6ª	16h30 / 17h15
	17h15 / 18h00
	18h00 / 18h45
	18h45 / 19h30
Sábado	09h00 / 09h45 - Níveis 4, 5 e 6
	09h45 / 10h30 - Níveis 4, 5 e 6
	10h30 / 11h15
	11h15 / 12h00
	12h00 / 12h45

NATAÇÃO ADULTOS	
2ª a 6ª	07h00 / 08h00
	08h00 / 09h00
	09h00 / 09h45
	09h45 / 10h30
	10h30 / 11h15
	11h15 / 12h00
	12h00 / 12h45
	12h45 / 13h30
	13h30 / 14h15
	14h15 / 15h00
	15h00 / 15h45
	15h45 / 16h30
	16h30 / 17h15 (1 Pista Livre)
	17h15 / 18h00 (1 Pista Livre)
	18h00 / 18h45 (1 Pista Livre)
	18h45 / 19h30 (1 Pista Livre)
	19h30 / 20h15
	20h15 / 21h00
Sábado	08h00 / 08h45
	09h00 / 09h45
	09h45 / 10h30
	10h30 / 11h15
	11h15 / 12h00
	12h00 / 12h45

COMPETIÇÃO (Cadetes e Infantis)	
2ª a 6ª	16h30 / 18h00
	18h00 / 19h30

COMPETIÇÃO (Juvenis, Juniores e Séniores)	
2ª a 6ª	17h00 / 19h00
Sábado	08h00 / 10h00

MASTERS	
2ª a 6ª	19h30 / 21h00

HIDROGINÁSTICA	
2ª, 4ª, 6ª	08h30 / 09h15 (P25)
	10h00 / 10h45 (P25)
	19h30 / 20h15 (TQ / P25)
3ª e 5ª	11h00 / 11h45 (P25)
	19h30 / 20h15 (TQ)

HIDRO DEEP	
2ª, 4ª, 6ª	09h15 / 10h00 (P25)

HIDROTERAPIA / HIDROFUNDO	
2ª, 4ª, 6ª	11h00 / 11h45 (TQ)
2ª e 6ª	11h45 / 12h30 (TQ)
3ª e 5ª	10h15 / 11h00 (TQ)

CROSS SWIM	
3ª, 5ª	19h30 / 20h15 (P25)

Mensalidades	
1 x semana	32 €
2 x semana	38 €
3 x semana	42 €
5 x semana	52 €
Pré-Competição / Competição / Masters	
Treinos	48 €
Cartão Flexível (Natação Adultos)	
4	36 €
8	42 €
12	44 €
Pacotes	
Ginásio + Natação	60 €
Natação + Hidro/Cross Swim	60 €
Aulas Privadas (Natação / Hidrotonic)	
1	35 €
1 x semana	125 €
2 x semana	210 €
Utilização a avulso	
45min	9 €

MODALIDADES

YOGA	
2ª, 4ª	11h00 / 12h00
3ª, 5ª	08h30 / 09h30
	19h30 / 20h30

JUDO	
INFANTIS	
3ª, 5ª	18h00 / 18h45
	19h00 / 19h45
GRADUADOS	
2ª, 4ª, 6ª	19h30 / 21h00

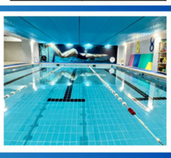
FIT DANCE	
3ª, 5ª	08h30 / 09h15

JIU JITSU (4 aos 15 anos)	
2ª, 4ª, 6ª	18h00 / 19h030

Mensalidades	
1 x semana	32 €
2 x semana	38 €
3 x semana	42 €

KRAV MAGA	
2ª, 4ª	19h30 / 20h45
Mensalidade	40 €

KARATE	
2ª, 4ª, 6ª	18h00 / 18h55
	19h00 / 19h55
	20h00 / 20h55
3ª, 5ª	19h00 / 19h55
	20h00 / 20h55
Sábado	11h00 / 11h55
	12h00 / 12h55
Mensalidade	42 €



RUA ANTÓNIO DA COSTA CARVALHO 247. 2765-015 ESTORIL

214 677 012 | complexodesportivo@bombeirosestoril.pt

ESTORIL SPORTS CENTER BY CABE

CDA COMPLEXO DESPORTIVO ALAPRAIA Bombeiros Nos Estoril

PLANOS

PLANO 30 - 30€/MÊS

Horário Livre

Aulas de Grupo

PLANO 40 - 40€/MÊS

Avaliação Mensal

Plano de Treino

Aulas de Grupo

Horário Livre

PLANO 60 - 60€/MÊS

Piscina + Plano de Treino Mensal

Aulas de Grupo

Horário Livre

MENU DA SEMANA

CIRCUITOS

Segunda-Feira	Meltown Mondays
Terça-Feira	Tuesday tabata
Quarta-Feira	Wild Style Wednesday
Quinta-Feira	Thrusday Challenge
Sexta-Feira	Because it's Friday

ATIVIDADES

SPINNING - Treino de resistência de alta intensidade.

FIRE GLUTES - Vem aprender como trabalhar os teus glúteos. Aula perfeita para moldar e trabalhar os teus músculos preferidos.

PILATES - Melhora a tua consciência corporal e o equilíbrio.

POSTURA & ALONGAMENTOS - Cuida do teu corpo com uma aula específica para melhorar a tua postura, bem estar, e alinhamento mente e corpo, através de exercícios de mobilidade e alongamentos.

CORE - Aulas de 15' para fortalecer a zona abdominal.

GLÚTEOS - Aulas de 15' com foco na ativação de glúteos num circuito desafiante.

CIRCUITO - queres desafiar te num treino de 30 minutos ? Esta é a tua aula .

30 minutos de treino de alta intensidade para desafiar todos os teus músculos e sistema cardio vascular

YOUTH PERFORMANCE - Ideal para os menores de idade treinarem com um instrutor.

ESTORIL SPORTS CENTER BY CABE

HORÁRIOS MANHÃ

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09h00 - 09h40						
09h40 - 10h00						09h30
10h00 - 10h40			09h30			
10h40 - 11h00						10h30
11h00 - 11h40						
11h40 - 12h00						
12h00 - 12h40						

- Spining Estúdio 3
- Jiu-jitsu e Defesa Pessoal Adultos Estúdio 2
- Glúteos Ginásio
- Core Ginásio
- Pilates Estúdio 1
- Punch Hiit Estúdio 2
- Postura e Alongamentos

ESTORIL SPORTS CENTER BY CABE

HORÁRIOS TARDE

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
17h00 - 17h40						
17h40 - 18h00		17h30		17h30		
18h00 - 18h40						
18h40 - 19h00		18h30		18h30		
19h00 - 19h40						
19h00 - 19h40						
19h40 - 20h00						
20h00 - 20h40						

- Spining Estúdio 3
- Core Ginásio
- Postura e Alongamentos Estúdio 3
- Circuito Ginásio
- Krav Maga Estúdio 2
- Fast Power Circuit Ginásio
- Jiu-jitsu e Defesa Pessoal Adultos Estúdio 2
- Old School Gap Estúdio 3
- Youth Performance Ginsário