

1. SERVIÇOS

Inscrição	18.00€
Com oferta do cartão e seguro até ao final da época	
Renovação	11.50€
Reinscrição	15.00€
2ª via do cartão	2.50€
Atraso no pagamento da mensalidade	2.50€

2. CARTÃO ESCOLA

Adultos (>=14anos)		
1 aula	semana	19.00€
2 aulas	semana	24.00€
3 aulas	semana	30.00€
4 aulas	semana	33.00€
2 aulas	dia	35.00€
Crianças Natação (2-13 anos) e Dança e Fitness (4-13 anos)		
1 aula	semana	19.00€
2 aulas	semana	23.00€
3 aulas	semana	26.00€
4 aulas	semana	28.00€
1 aula	dia	30.00€

Para os preços do Cartão Sénior, Reforma, Par, Cartão Livre Total e Cartão Família, contactar a receção.

Características do Treino

MODALIDADES	Resistência cardiovascular	Força Tonificação	Mobilidade Funcionalidade	Gasto Calórico
Cycling	● ● ● ●	●	●	● ● ● ●
Pump	● ●	● ● ●	●	● ● ●
Aerobics	● ● ●	●	●	● ● ●
Step	● ● ●	●	●	● ● ●
Combat	● ● ●	●	●	● ● ●
Training	● ● ●	● ●	● ●	● ● ●
X-Fit	● ● ●	● ● ●	● ●	● ● ●
Total Condicionamento	● ●	● ● ●	●	● ●
Circuit Training	● ●	● ●	● ●	● ●
PowerCamp	● ● ● ●	● ● ●	● ●	● ● ● ●
Jump	● ● ●	●	●	● ● ●
Gap	●	● ● ●	●	● ●
Running	● ● ●	●	●	● ● ● ●
WaterCamp	● ● ●	● ●	●	● ● ●

MODALIDADES	Bem-estar Diversão	Força Tonificação	Mobilidade Funcionalidade	Gasto Calórico
ABS	● ●	● ● ●	● ●	● ●
Stretching	● ● ●	●	● ● ●	●
Pilates	● ● ●	●	● ● ●	●
Yoga	● ● ●	● ●	● ● ●	●
Dança - kizomba	● ● ●	● ●	● ●	● ●
Dança - Zumba	● ● ●	● ●	● ●	● ●
Karaté	● ●	● ●	● ● ●	● ● ●
Defesa Pessoal	● ●	● ●	● ● ●	● ● ●
Hidroginástica	● ● ●	●	● ● ●	● ●
Hidrobike	● ● ●	● ●	● ●	● ●

● ● ● ● - Elevado ● ● ● - Alto ● ● - Moderado ● - Baixo



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

piscinas de

BRITO



ÉPOCA 2019 | 2020



R. Gen. Humberto Delgado 53 | 4805-019 Brito

Telf.: 253 721 254 | Email: piscinas@tempolivre.pt | Facebook: facebook.com/piscinasguimaraes

ÉPOCA 2019 - 2020



TEMPO LIVRE

Piscinas de Brito

08h15 09h00 09h45 10h30 11h15 12h00 12h45 15h45 16h30 17h15 18h00 18h45 19h30 20h15 21h00

SEGUNDA

Sala 3	10h00 60'	12h45 60'	15h45 45'	19h15 45'
	 Andreia	 Andreia	 Sérgio	 Francisco
Sala 2				 Paulo
Sala 1				 Cláudia

TERÇA

Sala 3				 Raquel
Sala 2				 Mariana
Sala 1				 Andreia

QUARTA

Sala 3			 Sérgio		 Francisco
Sala 2				 Paulo	
Sala 1				 Judite	 Andreia

QUINTA

Sala 3				 Francisco	
Sala 2				 Paulo	 Dália
Sala 1	 Andreia		 Andreia	 Andreia	 Andreia

SEXTA

Sala 3				 Raquel	 Sérgio
Sala 2					
Sala 1				 Andreia	

SÁBADO

Sala 3		 Andreia	 Mariana	 Raquel	
Sala 2					
Sala 1			 Andreia		

AS AULAS PODERÃO SOFRER ALGUNS REAJUSTES. ESTAS ALTERAÇÕES SERÃO COMUNICADAS ATEMPOADAMENTE. OBRIGADO