

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 (a partir dos 14 anos)

1 aula	semana	18.00 €
2 aulas	semana	27.00 €
3 aulas	semana	35.00 €
4 aulas	semana	42.00 €
5 aulas	semana	48.00 €

Temos outros preços que podem ser consultados na nossa receção



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

complexo de piscinas de
GUIMARÃES



ÉPOCA 2019 | 2020

Características do Treino

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

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

● ● ● ● - Elevado

● ● ● - Alto

● ● - Moderado

● - Baixo



Alameda dos Desportos, Candoso S. Tiago | 4835-235 Guimarães
Telf.: 253 423 200 | Email: piscinas@tempolive.pt | Facebook: facebook.com/piscinasguimaraes

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15

08h15